Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№19 (155) 11 октября 2007 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит 2 раза в месяц по четвергам

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

5

РЕБЕНОК – ВРАГ?!

Что лучше – сделать аборт или родить ребенка, которого не ждешь, не любишь и не имеешь возможности воспитывать? Большинство женщин выбирают первый вариант, считая это меньшим грехом. Так ли это?

8

СЕМЬ ГОРМОНОВ ДЛЯ ОСЕННЕГО ТОНУСА

Нередко мы чувствуем себя вялыми и подавленными из-за нарушения выработки некоторых гормонов в нашем организме. Какие гормоны нужны организму, для чего и как стимулировать их выработку?

10

КАК ВЫБРАТЬ МАХРОВОЕ ПОЛОТЕНЦЕ?

Все-таки приятно после душа, ванной, бани или других водных процедур закутаться в мягкое махровое полотенце. Но порой после пары-тройки стирок они становятся жесткими и не совсем тем, что бы вам хотелось. Для этого надо знать основные характеристики, на которые необходимо обращать внимание.

12

ГЕРМАНИЯ: ВЗГЛЯД НА СТАРОСТЬ

По мнению некоторых социологов, немцы в солидном возрасте больше стариков из других стран Евросоюза уверены в своей материальной стабильности и физическом благополучии. Возможно, именно такая уверенность – причина столь радужного настроения пожилых немцев. Но есть у наших стариков одно обстоятельство, которому немцы искренне завидуют.

13

ПРОСТИТЕ, А ВЫ В МУЛЬТИКАХ НЕ СНИМАЛИСЬ?

Некачественные мультфильмы могут оказывать негативное воздействие на психику ребенка. О том, что и как стоит смотреть детям, мы беседовали с психологом Городского детско-подросткового психоневрологического диспансера Наталией ЛИСОВСКОЙ.

14

КОГДА ПО ГОРОСКОПУ ОСЕНЬ

Что поможет вам думать о наступающей дождливой и ненастной осени менее тягостно? Может быть, астропрогноз?!

15

SECOND-HAND С ЗАПАХОМ

«ЗГ» искала ответ на вопрос читателя«Что продается в наших «секонд-хэндах» и почему оно так странно пахнет?»

Мультсериал «Приключения реактивного поросенка», съемки которого закончились этим летом, называют единственным конкурентоспособным мультфильмом, снятым в Беларуси за последнее десятилетие. Сегодня веселая свинка Нюшка, полюбившаяся белорусским зрителям, успешно шествует по просторам СНГ и даже планирует перебраться в Германию. А нюшкиного «отца» Александра ЛЕНКИНА, нередко называют самым успешным белорусским режиссером-аниматором.

Александр Ленкин.

Не умеет скучать и не любит знакомиться в транспорте

Стр.3

На правах добросовестной рекламы

Учредитель и издатель «Здоровой газеты» - компания «Профессиональные издания» - на предпринимательском рынке Беларуси присутствует с 2001 года и свою основную деятельность в настоящее время осуществляет по нижеследующим направлениям.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

Владея двумя периодическими печатными изданиями (научно-практический журнал «Рецепт» - для фармацевтов и врачей, «Здоровая газета» - научно-популярное издание для широкой читательской аудитории) предприятие является одним из лидеров в сфере распространения научной и научно-популярной информации. Журнал «Рецепт» входит в перечень изданий, рекомендованных ВАК Республики Беларусь для публикации научных статей, в том числе соискателями степеней доктора и кандидата наук. Тираж издания - 2000 экземпляров, распространяемых по подписке в Беларуси и странах СНГ. «Здоровая газета» выходит тиражом до 15 000 экземпляров, распространяется по подписке и в розницу. Кроме того, издаются специальные и тематические выпуски газеты, которые пользуются популярностью у врачей-практиков и официальных организаторов здравоохранения.

РЕКЛАМНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В этой области предприятие оказывает весь спектр рекламных, издательских и полиграфических услуг, включая планирование рекламных кампаний с использованием возможностей собственных периодических изданий и печатных и электронных СМИ страны.

РЕГИСТРАЦИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

В течение двух последних лет на предприятии особое внимание уделяется этому весьма перспективному и востребованному на рынке медпрепаратов направлению деятельности. Среди постоянных клиентов - ведущие зарубежные фармацевтические компании, представленные в Республике Беларусь. Только за минувший год соответствующими службами предприятия проведена успешная регистрация свыше 20-ти лекарственных средства.

КАДРОВОЕ АГЕНТСТВО

С 1 октября 2007 года к услугам зарубежных фармацевтических компаний и представительств открыта служба по подбору медицинского персонала всех уровней, что, в сочетании с вышеперечисленными направлениями, позволит предложить профильным предприятиям и организациям максимально возможный пакет услуг.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ Издания

Хорошая новость

В Гродно открылся областной клинический перинатальный центр



Гродненский областной родильный дом, по решению Министерства здравоохранения Республики Беларусь, получил статус УЗ «Гродненский областной клинический перинатальный центр». 7 сентября состоялось его торжественное открытие. По поводу этого события мы беседуем с главным врачом Гродненского областного клинического перинатального центра Виктором ЛИСКОВИЧЕМ.



– Виктор Андреевич, чем вызвана необходимость открытия такого центра?

– Создание центра – это важнейший вклад в реализацию Национальной программы демографической безопасности в Гродненской области. К нам в центр поступают беременные и родильницы, страдающие наиболее тяжелыми формами акушерской и экстрагенитальной патологии изо всех районов области.

Надо отметить, что по итогам 2006 года количество принятых родов достигло 2964 и увеличилось в сравнении с 2005 годом на 14,2% (2005 г. – 2542 родов). С открытием перинатального центра ежегодно будут приниматься до 4000 родов в год – 40% всех родов в области.

Высококвалифицированные специалисты, оснащение новейшей медицинской техникой мирового уровня, рациональная организация лечебно-диагностического процесса и внедрение передовых медицинских и организационных технологий, изучение и использование мирового опыта обеспечивают высокое качество медицинской помощи беременным, родильницам и новорожденным в перинатальном центре.

– Специалисты говорят, что это первое лечебно-диагностическое учреждение такого уровня в Беларуси. Каковы его особенности?

– Особенностью центра является то, что впервые в области появилась возможность в одном лечебном учреждении обеспечить профилактику, обследование и лечение супружеских пар, беременных, родильниц и новорожденных.

Стационар перинатального центра развернут в двух корпусах на 200 коек и включает 14 структурных отделений для беременных, родильниц и новорожденных, вспомогательные службы.

Средства для оснащения перинатального центра выделены Гродненским облисполкомом и Министерством здравоохранения Республики Беларусь. За последние три года за счет средств областного бюджета приобретено в роддом 176 единиц новейшего медицинского оборудования мирового уровня на сумму 5,2 млрд. рублей, за счет средств Министерства здравоохранения – 39 единиц на сумму 2,2 млрд. рублей.

Среди новых медицинских технологий, внедренных в центре, которые дали значительный положительный клинический результат, хочу особо отметить новые средства индукции родов – простагландины и палочки ламинарий. Это позволило значительно снизить частоту нарушений родовой деятельности. Широкое применение в стационаре центра нашла сурфактантная терапия у недоношенных новорожденных, что позволило довести общее количество таких детей, родившихся без асфиксии, до уровня, превышающего 80%.

В родильных залах и операционных центра установлены хирургические и операционные консоли с разводкой медицинских газов, современные хирургические столы и кресла для приема родов. Для минимизации кровопотери при оперативных вмешательствах приобретены электрохирургический нож и аппарат для лигирования крупных сосудов. Введение лекарственных средств осуществляется исключительно шприцевыми дозаторами. Приобретение и использование в работе аппаратов размораживания крови позволило на протяжении уже двух лет избегать трансфузионных осложнений. Введение инфузионных растворов осуществляется после их подогрева специальными приборами.





Оказание респираторной поддержки в отделении реанимации производится аппаратами искусственной вентиляции легких экспертного класса. Значимым явилось оснащение отделений патологии и родового блока кардиомониторами экспертного класса «Оксфорд» для своевременного выявления гипоксических состояний плода.

У нас уютные 2-местные послеродовые палаты, где созданы необходимые условия для совместного пребывания мам и их новорожденных малышей. Для выхаживания недоношенных новорожденных центр в достаточном количестве оснащен аппаратурой высокого класса – кювезами «Каллео» и аппаратами искусственной вентиляции легких «Бэбилог-8000 плюс».

Поликлиника перинатального центра включает консультативно-диагностическое отделение «Брак и семья» и отделение медико-генетического консультирования. В структуре отделения «Брак и семья» – 12 специализированных врачебных кабинетов. В отделении – современный уровень диагностики и лечения гинекологической эндокринной патологии, ИППП, женского и мужского бесплодия, действенная профилактика невынашивания беременности и ранняя профилактика онкозаболеваний женской репродуктивной системы, консультирование новорожденных, детей и подростков, женщин фертильного возраста врачами-специалистами различных специальностей. Все это обеспечивает доступность и качество оказываемых населению области специализированных видов акушерско-гинекологической помощи.

– Выдвигались ли особые требования к персоналу при заключении контрактов?

– Основным требованием к персоналу перинатального центра является его высокий профессионализм.

В настоящее время в учреждении работают доктор медицинских наук и 3 кандидата медицинских наук. 81% врачей и более 70% медицинских работников среднего звена имеют квалификационные категории.

Треть нашего коллектива – молодежь, и воспитываем мы ее не только словами, но и конкретными делами: одно из них – забота и внимание к ветеранам. Встречи коллектива с теми, кто многие годы посвятил благородному делу и теперь на заслуженном отдыхе, – добрая традиция. У нас создана Книга Славы, куда занесены имена людей, которые внесли значительный вклад в развитие учреждения. Проводимый ежегодный конкурс «Лучший медицинский работник года» по 5 номинациям позволяет путем тайного голосования всех работников определить имена лучших сотрудников для занесения их в Книгу Славы и поощрения.

– Виктор Андреевич, из родных, близких, просто знакомых кто-то в ближайшее время окажется пациенткой Вашего роддома?

– Да, ведь у меня двое дочерей. Старшая дочь, Ирина, проходит стажировку по терапии после окончания Гродненского медицинского университета. Младшая, Анастасия, успешно прошла вступительные испытания и стала студенткой Гродненского медуниверситета.

– А все-таки, что не удалось воплотить в новом роддоме?

– У нас использованы новейшие строительные технологии и воплощены самые современные тенденции развития медицинской науки и техники. Поэтому, я уверен, что в нашем центре все супружеские пары имеют возможность получить медицинскую помощь от начала планирования семьи до рождения здорового ребенка. Для работы нашего учреждения главное – счастливая улыбка матери и ребенка при их выписке из центра. Приходите к нам, мы всегда рады вам.

Беседовала
Виктория РОВЕНСКАЯ

Люди

Александр Ленкин
НЕ УМЕЕТ СКУЧАТЬ И НЕ ЛЮБИТ ЗНАКОМИТЬСЯ В ТРАНСПОРТЕ

- Александр Адольфович, несмотря на то, что вы являетесь автором многих мультипликационных фильмов, у зрителей ваше имя ассоциируется, главным образом, с «Реактивным поросенком». Не раздражает ли вас это? Не надоела ли вам работа над этим проектом?

- Нет, меня абсолютно не раздражает, что меня воспринимают, в первую очередь, как автора этого мультфильма. Это логично, ведь четыре предыдущих года я работал только над ним. Не могу сказать, что Нюшка и ее компания сильно наскучили мне за это время. Долгое время заниматься одним и тем же, конечно, несколько утомительно. Но настоящему профессионалу его работа не должна надоедать никогда. Я старался разнообразить съемки фильма, вносить в каждую серию что-то новое, особенное.

Кроме того, в процессе создания фильма я получал огромное удовольствие от общения с людьми. У нас собрался замечательный коллектив – очень веселый и дружный. Каждый из его членов – настоящий профессионал, самобытный художник и очень яркая личность.

– Для вас имеют большое значение личные отношения на работе?

– Могу с уверенностью сказать, что если кто-то не нравится мне как человек, я ни за что не стану работать с ним вместе. Профессиональные и дружеские отношения в нашей работе очень тесно переплетаются между собой. Мультипликаторы – это отдельные люди, совершенно особенные по своему мироощущению и поведению, ведь их работа связана с настоящим волшебством. А для того, чтобы волшебство могло происходить, необходимо взаимопонимание.

– Как вы пришли в мультипликацию? Реализовали свою детскую мечту?

– Нет, это произошло совершенно случайно. Я учился на актера, но всегда хотел быть режиссером «взрослого», игрового кино. Поэтому после окончания театрального института хотел некоторое время поработать в какой-нибудь съемочной группе, а потом поступать на высшие режиссерские курсы. А пока я сидел без работы, мой дядя – Игорь Викторович Волчек, один из ведущих режиссеров-аниматоров Беларуси – нашел мне временную подработку. Он снимал тогда свой первый анимационный фильм, и взял меня на низкоквалифицированную работу – фазовщиком. Попав на студию, я понял, что имею дело с волшебным искусством. Тогда я просто влюбился в анимацию и решил посвятить ей свою жизнь.

– Оставляет ли ваша работа время на личную жизнь?

– Конечно. Меня нельзя назвать трудоголиком. Если нужно работать, я могу делать это с раннего утра до самого вечера, без выходных. Но я нормальный человек, и если есть возможность хорошо отдохнуть, повеселиться, я ее ни в коем случае не упущу.

– А каким образом вы предпочитаете отдыхать?

– Я очень люблю рыбалку. Этому моему хобби уже больше пятнадцати лет. Иногда могу рыбачить в окрестностях Минска или даже в черте города, но больше всего люблю ездить с друзьями в какие-нибудь красивые дикие места. В этом году отпуск я провел на Браславских озерах, и очень рекомендую посетить эти места тем, кто ни разу там не был. Там я не только ловил рыбу, но и просто наслаждался прекрасными видами. Для хорошего отдыха очень важно общение с природой и, конечно же, с людьми. И с людьми, люблю компании. Но я человек вполне самодостаточный. Даже если вокруг никого нет, я чувствую себя достаточно комфортно, мне никогда не бывает скучно.

– Героями ваших мультфильмов являются в основном животные. А дома вы держите какую-нибудь живность?

– Нет, фауне я предпочитаю флору и дома развожу только цветочки. Я покупаю разные растения, и потом радуюсь, глядя, как они зеленеют на подоконнике. Бывает, приношу цветы с работы. У нас на студии на рыбалку, и в лес на шашлыки я предпочитаю ездить с приятной компанией.

– То есть вы типичный экстраверт?

– Наверное, нет. Я действительно очень люблю общаться



Родился в 1961 году. Окончил Белорусский театрально-художественный институт. С 1984 года работает на киностудии «Беларусьфильм» художником-фазовщиком, художником-аниматором, с 1988-го – режиссером анимационного кино. К настоящему времени снял около 10 фильмов.

растет авокадо и прочие экзотические растения, а одна комната вообще представляет собой целый ботанический сад. С нами работает замечательная женщина Тамара Ивановна, которая занимается всей этой ботаникой и нередко дарит растения остальным сотрудникам, в том числе, и мне.



Кадр из мультфильма "Реактивный поросенок"

– Вы привередливы в еде?

– Привередливым я бы себя не назвал, при необходимости ем все, что есть. Но готовить обожаю, испытываю настоящее наслаждение от этого процесса. Особенно люблю готовить собственноручно пойманную рыбу, неплохо варю супы. Могу подолгу стоять у плиты, чтобы позвать гостей и накрыть огромный стол, но с удовольствием готовлю и для себя одного.

– Судя по вашим рассказам, вы очень перспективный холостяк. Где женщина, которая хотела бы с вами познакомиться, могла бы это сделать?

– Не знаю, наверное, везде, где я бываю. Правда, я предпочитаю не знакомиться в транспорте или на улице, хотя раньше, когда был помоложе, такое нередко случалось.

У меня отличная память на цифры, поэтому я с легкостью запоминал номера телефонов, даже если барышни их еле шептали про себя. Но такие знакомства были мне не очень нужны, поскольку в компаниях, где проходила моя молодость, было много красивых интересных девушек. Знакомство с женщиной никогда не было для меня проблемой. Но с возрастом к этому начинаешь подходить гораздо более осторожно, не хочется потом разочаровываться в людях.

– Что вы чувствуете, если к вам подходят на улице и просят автограф?

– Такое очень редко, но случается. Я совершенно неамбициозный человек, у меня самолюбие в этом плане практически отсутствует. Поэтому на просьбу дать автограф реагирую спокойно. Хотя , конечно, приятно, если кто-то ценит твою работу.

– На критику вы реагируете так же спокойно, как на признание?

– Дело в том, что в анимации по-настоящему разбираются очень немногие. Есть люди, к мнению которых я внимательно прислушиваюсь. Поскольку это настоящие профессионалы, из их критики всегда можно извлечь какой-то полезный урок. А в большинстве случаев я просто отдаю себе отчет в том, что люди не до конца понимают то, о чем говорят. Соответственно, в обоих случаях я спокоен.

– Каковы ваши творческие планы после окончания проекта «Приключения реактивного поросенка»?

– С этим мультфильмом мы действительно распрощались навсегда. И, конечно же, у нас есть новые интересные идеи. Сейчас мы готовим проект, посвященный гербам разных городов Беларуси. Уже закончены серии о Минске и обо всех областных центрах, на очереди – маленькие города. Например, в настоящее время идет работа над роликом о гербе Червеня. Проект очень интересный и яркий, это не социальная реклама, как думают некоторые, а короткие художественные произведения, выполненные при помощи анимации.

– Вы часто сравниваете работу аниматора с волшебством. А чтобы вы сделали, если бы были настоящим волшебником?

– Много чего. Но начал бы, наверное, с ремонта на своей любимой киностудии.

Беседовала
Анастасия ДОРОФЕЕВА

На ту же тему

Простите, а вы в мультиках не снимались?

Казалось бы, что может быть безобиднее детских мультфильмов. Однако специалисты все чаще и чаще бьют тревогу, заявляя, что некачественные мультфильмы могут оказывать негативное воздействие на психику ребенка. О том, что и как стоит смотреть детям, мы беседовали с психологом Городского детско-подросткового психоневрологического диспансера Наталией ЛИСОВСКОЙ.

Материал читайте на стр. 13

Наш календарь

14 октября – День матери в Беларуси

Это один из самых трогательных праздников, потому что каждый ребенок с детства и до своих последних дней несет в своей душе единственный и неповторимый образ – образ своей мамы, которая все поймет, всегда пожалеет и будет беззаветно любить несмотря ни на что.
День матери у нас отмечается с 1996 года в соответствии с распоряжением президента республики А. Г. Лукашенко.

А как у них?

В Австралии День матери совпадает с **американским – второе воскресенье мая** – и празднуется очень похоже. Этот день австралийцы используют для того, чтобы выразить искреннюю благодарность и признательность своим матерям. Взрослые дарят серьезные подарки, малыши – цветы и открытки. Как и в США, в Австралии прижилась традиция носить в этот день на одежде цветок гвоздики. Цветная гвоздика означает, что мать человека жива-здорова, белые цветы прикалывают к одежде в память об ушедших матерях.

День матерей **в Бразилии** тоже отмечают каждое **второе воскресенье мая**. Здесь распространены большие семьи, с тремя-четырьмя детьми, поэтому нетрудно представить, каким сердечным и важным стал такой день. Праздник проходит, как правило, в семейном кругу, а накануне в дошкольных и школьных учреждениях дети с преподавателями усердно готовят праздничные представления и подарки для мам. Праздник не оставляют без внимания различные торговые сети, которые привлекают покупателей большими скидками и низкими ценами, установленными специально для данного события с целью порадовать женщин разных поколений.

Каждое **второе воскресенье мая в Венгрии и Германии, в Австрии и Италии** дети дарят своим матерям цветы и символические подарки, обычно художественные поделки, которые они смастерили своими руками. Традиции празднования этого дня очень похожи на традиции 8 Марта у нас.

Во **второе воскресенье мая китайцы** поздравляют своих матерей, преподносят им цветы и подарки. В некоторых городах (например, в Шанхае) взрослые дети устраивают для матерей утренники с постановками, накрывают стол с обильным угощением для всех присутствующих.

В Японии долгое время в стране тоже существовала традиция **во второе воскресенье мая** – в День матери – прикалывать на грудь гвоздику – символ любви матери к ребенку. Красной гвоздикой украшали одежду дети, чьи матери живы, а белой – дети, лишившиеся матерей. В 60-е годы белую гвоздику упразднили по этическим причинам, а красная гвоздика сопровождает День матери в Японии и по сей день.

В Эстонии с 1992 года День матери отмечают также во **второе воскресенье мая**. Этот день считается праздником только для матерей и беременных женщин. Жители Эстонии украшают дома флагами. В детских садиках и школах проходят утренники и концерты для мам; дети дарят своим мамам самодельные подарки.

В Великобритании День матери празднуют **18 марта**.

3 марта – День матери **в Грузии**. Праздник учредил первый президент Грузии Звиад Гамсахурдиа в 1991 году. Тогда предполагалось, что День матери заменит в Грузии Международный женский день 8 Марта, однако до сих пор в Грузии отмечают оба праздника. При этом ни одного «мужского» дня в грузинском праздничном календаре нет.

6 мая – День матери **в Литве.** Отмечается в **первое воскресенье мая** согласно католическим традициям. В костелах идут торжественные богослужения.

26 мая – День матери **в Польше.**

25 ноября – День матери **в России.**

13 мая – День матери **в Украине** – красивый праздник и теплый, как по времени года, так и по душе.

Субъективный взгляд

Один мудрый американский психолог сказал: «При каждой возможности – берите своего ребенка за руку! Пройдет совсем немного времени, и он вовсе перестанет протягивать вам свою ладошку!».

Как мы обо ижаем своих детей

Все, что мы делаем в жизни наших детей, возвращается сторицей. Если ребенок растет в доверии – он тоже учится доверять другим. Если малыша любят и поддерживают, он сам становится внимательным и заботливым. Но есть страшные ошибки, которые взрослые совершают под воздействием гнева или равнодушия, не подумав, чем это может обернуться в маленькой детской душе…

Мы очень сильно обижаем наших детей, когда…

… не понимаем. Лет в 13 я влюбилась. Женька был отличником – самодовольным и ехидным. Но мне казалось, что он – идеал. Однако «идеал» вовсе не обращал на меня никакого внимания, и я плакала. А мама, пытаясь меня утешить, несла полную чушь: «Да ты что! Это так несерьезно. Через годик все пройдет!» А мне вовсе не хотелось, чтобы мое состояние влюбленности проходило. Потом я увидела эту же картинку в фильме «Вам и не снилось»:

– Мама, я люблю Катю!

– Ой, не смеши. Таких Кать у тебя будет миллион!..

– И почему вы, родители, все заранее за нас знаете?





… не поддерживаем. Маленький Энрико Карузо прибежал из школы в слезах: «Мама! Учитель пения сказал, что у меня голос – как будто ветер в трубе завывает!». «Ну, что ты, сынок! Не слушай никого. Ты поешь как самый прекрасный соловей в мире. Я это точно знаю!» Страшно подумать, что мир мог бы никогда не услышать великого тенора, если бы не эта мудрая женщина. Постоянно говорите своим детям: «Ты можешь! Ты с этим справишься!» – это очень окрыляет.

… сравниваем с другими детьми. «Посмотри, какая Анечка – чистенькая и аккуратная. Не то, что ты – поросенок!» Знакомо? Одного не могу понять: чего хотят добиться мамаши, произнося эти слова? Кроме ненависти к Анечке, здесь трудно вызвать иные эмоции…

… насмехаемся. Мы с родителями и маленькой сестренкой зашли с магазин. Сестре было 3 года, ее лицо было раскрашено пятнами зеленки: подхватила ветрянку. Продавщицы, которым было нечем себя занять, развернулись в нашу сторону: «Ой, какая красавица к нам пришла! Вы только посмотрите!» Мне в голову пришла только одна мысль: где бы поблизости взять автомат и расстрелять их?..

… обижаем словами и поступками. В 8-м классе я считала себя вполне взрослой и самостоятельной девушкой. Однажды мы засиделись с мамой над математикой, которую мой мозг напрочь отказывался понимать. И тогда мама в сердцах шлепнула меня... Было не столько больно, сколько невероятно обидно! А она не могла понять, что уж так сильно меня задело…

… кричим и выходим из себя. Помню, в роддоме моя соседка, измученная хныканьем своего малыша, схватила его и начала трясти и орать: «Какого черта тебе еще надо?» Никогда не забуду огромные, синие, полные ужаса глаза малыша, который не понимал, что происходит. Кажется, ей самой потом было очень стыдно…

… игнорируем! Японский ученый продемонстрировал всему миру опыт с растениями. Три одинаковых зернышка были посажены в три баночки. Каждое утро, проходя мимо первой банки, ученый здоровался с росточком и говорил ему ласковые слова. Перед второй банкой он кричал и обзывал растение обидными словами. Третий росток он просто игнорировал: не глядя, проходил мимо. Нетрудно догадаться, что произошло с ростками через месяц. Первый колосился сочным зеленым цветом во всю ширину подоконника. Второй совершенно высох. А третий – загнил! Дети тоже подобны зеленым росткам: родители с годами пожинают лишь то, что взрастили сами!

Помните об этом как можно чаще и любите своих детей, так же безусловно, просто потому что они – ваше продолжение!

Марина ВОРОНИЧ

Ребенок BY
Главный сайт для белорусских родителей
ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ О ТОМ, КАК ЗАЧАТЬ, РОДИТЬ И ВОСПИТАТЬ НАСТОЯЩЕГО БЕЛОРУСА
Источник знаний белорусских родителей
http://rebenok.by

Духовность

Каждое утро жители чешского города Брно, проходящие мимо акушерско-гинекологической клиники, могли видеть необычное зрелище. У входа в лечебницу молился православный священник лет сорока, повесивший на грудь плакат с изображением крошечного ребенка в материнской утробе. Плечом он подпирал большой деревянный крест, на поперечной перекладине которого были начертаны заглавными буквами три слова – NEZABIJES NENAROZENE DITE. И эта мольба – «Не убивай нерожденное дитя» – казалась еще и предостережением людям, входившим в клинику в утренние часы, когда в ней шла запись на аборты.

Ребенок – враг?!

ИЛИ ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕМ, КТО СОВЕРШИЛ ДЕТОУБИЙСТВО

УЗАКОНЕННОЕ УБИЙСТВО

Самый нелепый образ врага, который, несмотря на всю его противоестественность, внушен подавляющему большинству жителей Земли, это собственные дети. По статистике, каждая женщина, достигшая 40-летнего возраста, в среднем сделала добровольно 4 аборта. Причем, искусственное прерывание беременности не считается чем-то постыдным, и даже наоборот – оправдывается. Но только не Православной Церковью. За этой гладкой, обтекаемой формулировкой православные узревают другую суть – узаконенного детоубийства. Церковные каноны защищают человеческую жизнь с момента зачатия, ставя аборты в один ряд с худшими грехами. Но это не останавливает многих женщин. В стенах той же больницы, где счастливые матери впервые берут на руки новорожденных малышей, совершаются и детоубийство. Подписи пациентки достаточно для того, чтобы стальные щипцы, отсасывающие трубки с острыми краями и ножи-кюретки разорвали на части нежное тельце нежеланного ребенка прямо в материнском лоне.

РОЖДЕННЫЕ «В НИКУДА»?

Что лучше – сделать аборт или родить ребенка, которого не ждешь, не любишь и не имеешь возможности воспитывать? Большинство женщин выбирают первый вариант, считая это меньшим грехом. Разочарую. С точки зрения Православной Церкви, убийство всегда остается убийством, будь то аборт или эвтаназия, и оправдать его умозрительными соображениями «социальной гуманности» невозможно…

ЧТО С НИМИ БУДЕТ?

Господь более милосерден к нашим детям, чем зачастую мы сами. Когда женщина идет на аборт, она навряд ли обременяет себя мыслью, какая участь ждет нерожденного малютку на Небе. По мнению святого Григория Богослова, эти малыши не будут у Бога ни прославлены, ни наказаны. Поскольку хорошими делами они не отличились, но и плохих - не сделали. О возможности совершать над нерожденными младенцами крещение, нарекать им имена и поминать за литургией не может быть и речи. Ведь Господь заповедал Апостолам крестить живых людей, а не мертвых. Правда, убитых при аборте детей можно поминать в домашней молитве.

ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАНИЯМ

Православная Церковь не одобряет аборт даже по медицинским показаниям, считая, что при любом обследовании велика вероятность ошибки. А если ошибки нет, женщине стоит принять болезнь своего малыша, как должное. Возможно, это ее дорога к спасению. Или больное дитя – плата за грехи.

КОГДА СОВЕСТЬ НЕ ДАЕТ ПОКОЯ

Марина Н. в жизни сделала «всего» один аборт. Пустота, тоска, чувство страшной вины очень долго преследовали ее... Легче стало только тогда, когда забеременела опять. Но состояние здоровья Марины вызывало опасение у врачей – обнаружились проблемы со щитовидной железой. Один врач дал направление на аборт. Другой… спокойно сказал Марине ничего не бояться и рожать.

…Девочка родилась здоровой. Потом родилась вторая малышка, нежданная, но желанная. В третий раз, обнаружив, что беременна, Марина знала, что обязательно будет рожать, несмотря на то, что муж был против…

Сейчас в семье все хорошо, родители вместе с тремя очаровательными детками каждый год отдыхают на море и чувствуют себя превосходно. Только одно омрачает счастье Марины – воспоминание о том, «всего одном» аборте…

Так что же делать тем, кто все же пошел на этот шаг? Прежде всего, осознать этот грех и принести покаяние на исповеди. Надо просить священника дать *епитимью* – церковное наказание для исправления человека, которое привлекает милость Божию.

Искупить грех можно рождением деток. Правда, этот спасительный и наиболее верный путь не всегда возможен – бесплодие как следствие ранее сделанных абортов, возраст... Еще один способ облегчить муки своей совести– остановить убийство чужого малютки.

Рубрику ведет
Елена ДОБРОВОЛЬСКАЯ

Молитва Покаянная за аборты

Благодарю Тя, Господи, что хотя и поздно, но осознала свой смертный грех извержения плода из утробы по воле моей.

Открылась в моем сердце великая жалость к загубленным душам зачатых моих детей. И нет сейчас мне ни оправдания, ни утешения, ни покоя. Но не допусти меня, Господи, до отчаяния, во искупление же этого смертного греха прими вопли, стенания и горькие слезы раскаяния. Аминь.

Молитва Пресвятой Богородицы о несовершении абортов

О, Пресвятая Владычице моя Богородице, чадолюбивая Матерь рода христианского! Да не будет беззакония над младенцем, носимым во чреве матери, да оставит она молитвами Твоими помыслы о убиении своего дитяти, которое есть чадом Божие; ради

него сошел Господь наш Иисус Христос, Сын Твой, с небес и претерпел страдания и смерть, и воскреснув, воскресил и это дитя в жизнь вечную. Вспомни, Пречистая, как Ты носила Предвечный плод Твой во чреве Своем и эти радовалась; пусть возрадуются и родители этого ребенка.

Владычице, как отец Небесный послал Ангела Своего, когда Ирод хотел убить Сына Твоего, праведному Иосифу Обручнику, так и ты пошли Ангела Божия этому младенцу, чтобы не было ему смерти.

Благословенная в женах, пошли радость в сердца родителей, да будет им отрадою это дитя, и не погибнет оно прежде рождения.

Мати Божия, помилуй рабу Твою (имя), да разрешится она от плода своего и прибудет в мире Божии и здравии.

Ты же будь всем нам Заступница перед Богом во веки веков. Аминь

Из православного календаря

В этом месяце совершается память многих святых, которые обладали даром врачевания:

11 октября – память преподобного Харитона Исповедника. Имеет благодать прогонять бесов.
15 октября – память священномученика Киприана и мученицы Иустины – защитников от нечистой силы.
17 октября – память святителя Гурия и епископа Варсонофия. К ним обращаются при болезнях глаз.
19 октября – день апостола Фомы. К святому обращаются за помощью, когда беспокоят неверие и душевные терзания.

Говорят специалисты

ЛЕГАЛИЗАЦИЯ абортов в странах Европы произошла в начале XX века. В первую очередь поборники легализации ссылались на вред криминального аборта. Аборт вне лечебного учреждения зачастую приводит к тяжелым осложнениям. Частые последствия криминального аборта – смерть от заражения крови, бесплодие. Законодательством всех стран установлена уголовная ответственность за аборт, осуществленный врачом вне лечебного учреждения или лицом, не имеющим высшего медицинского образования. Вторым доводом сторонников легализации был неуклонный рост рождаемости в странах Западной Европы. В изнуренной и истощенной войной Германии с повальным голодом населения в 20-х годах XX века рождалось до 900 тыс. младенцев в год! Всему цивилизованному миру казалось, что столь бурный рост населения приведет к демографическому коллапсу, что людям на Земле просто нечего будет есть.

Сейчас сытая и обеспеченная европейская семья перестала рожать детей. В странах Западной Европы, как и в Беларуси, наблюдается депопуляция, то есть снижение численности коренного населения и замещение его мигрантами из-за рубежа. И в нынешней ситуации аборт стал пособником вырождения европейских наций. Посудите сами – каждый второй ребенок не рождается по причине искусственного прерывания беременности!

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО...

• … основной процент бесплодных взрослых женщин – это те девушки, которые в юности делали аборты.

• …помимо бесплодия и невынашивания последующих беременностей могут возникнуть осложнения воспалительного характера, преждевременные роды, маточные кровотечения, рождение детей с пороками развития, раковые заболевания, миома матки и мастопатия, поликистоз яичников.

• …аборт – это всегда «гормональный удар» по организму женщины, и после многочисленных абортов женщина неизбежно преждевременно стареет.

• …психологическая травма после аборта остается на всю жизнь.

В Минской области количество случаев абортов, включая вакуум-аспирации, медленно, но неуклонно уменьшается. В 2005 году на 100 родов было сделано 53,6 абортов, в 2006-м – 44,3.

Обсудите возможные для вас методы контрацепции с вашим лечащим врачом-гинекологом.

**Наталья АБРАМОВИЧ,
врач-валеолог Минского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья**

МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА

HEALTH|Life
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ | О С Е Н Ь

27 - 29
ноября 2007

Россия, Москва
ЦВК "Экспоцентр"
павильон 8

: : Основные направления выставки Health|Life : :

- Здоровое питание:
  - эко-, органик-, био-продукты
  - диетические и диабетические продукты
  - безглютеновые продукты
  - соевые продукты
  - натуральные, витаминизированные и энергетические напитки
- Натуральная Аптека:
  - БАДы
  - витамины и минеральные комплексы
  - гомеопатические средства
  - ароматерапия
  - натуральные лечебные средства
  - натуральные масла, экстракты, эссенции
- Натуральная косметика и средства:
  - по уходу за лицом
  - по уходу за телом
  - для бани, сауны, массажа
  - Anti-age медицина
- Фитнес, спорт, активный образ жизни:
  - фитнес- и кардио- тренажеры
  - спортивное питание и добавки
  - спортивные напитки
  - спортивные аксессуары
  - фитнес центры и услуги
- Wellness, SPA:
  - SPA-капсулы, аппараты по уходу за телом
  - мини- и фито- сауны, бани, арома-ванны, аксессуары
  - мини-бассейны, гидромассажное оборудование
  - солярии и ИК-кабины
  - массажные кресла, столы, аксессуары
  - Wellness и SPA центры
  - Wellness и SPA туризм, лечебные туры
- Эко-дом:
  - эко-мебель
  - эко-текстиль
  - здоровый сон - ортопедические матрацы, подушки, одеяла, постельное белье
  - чистая вода - фильтры для воды, бутилированная вода
  - чистый воздух - воздухоочистители, увлажнители, ионизаторы и климатические системы
  - безопасные средства по уходу за домом и домашними животными
  - экологически чистые строительные материалы
  - эко-сад, эко-огород

Организатор
Совместно с NOVEX
При содействии ЭКСПОЦЕНТР
Главный интернет партнер Doktor.ru
Телевизионный партнер LIFE
Официальный партнер

WWW.LIFE-EXPO.RU
+7 495 980-95-42

В рамках выставки "Health|Life - Здоровый образ жизни", совместно с АНО «Союзэкспертиза» ТПП РФ, проводиться конкурс «За лучшие потребительские свойства».

Информационные спонсоры

Оказывается!

Вернувшиеся из космоса бактерии становятся намного опаснее

Пребывание в космосе вызывает генетические изменения у бактерий, в результате которых они становятся намного более опасными. К такому выводу пришла международная команда ученых после исследования свойств возбудителей сальмонеллеза, выращенных на борту шаттла «Атлантис» в сентябре 2006 года.

Руководитель исследования Шерил Никерсон (Cheryl Nickerson) и ее коллеги сравнивали патогенность (болезнетворность) бактерий Salmonella typhimurium, в течение суток росших в пробирке в условиях космоса, и «земных» бактерий, которые росли в тех же условиях, но без воздействия гравитации.

Выяснилось, что путешествие в космос сделало бактерии Salmonella typhimurium в три раза более патогенными: для того, чтобы убить 50% тестовой популяции мышей, требовалось втрое меньше «космических» бактерий, чем «земных». Ученые также обнаружили, что после пребывания в космосе изменилась активность 167 генов сальмонеллы. Кроме того, в клетках изменился уровень содержания 73 белков.

Причина изменений точно не известна. Возможно, определенную роль играет снижение давления жидкости на поверхность клеток бактерий в условиях микрогравитации, что приводит к молекулярным сдвигам, предположила Никерсон.

Ученым пока неизвестна, какое влияние могут оказывать бактерии с повышенной патогенностью на состояние здоровья космонавтов. Однако уже сейчас высказываются предположения о возможной опасности, которую может представлять бактерии в случае развития космического туризма.

«Сейчас люди редко летают в космос. Однако через 20 лет некоторые компании могут осуществить свои планы относительно космического туризма. В космос полетит большое количество людей, являющихся носителями множества бактерий. Мы не знаем, как эти бактерии поведут себя в таких условиях», – сообщил один из авторов исследования Йорг Фогель (Jorg Vogel).

Результаты исследования были опубликованы в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences.



Пресс-конференция, посвященная 5-летию работы «Бионорики» в Беларуси

Компания «Бионорика»: «Природа – самая большая аптека мира»

«Далеко простирает химия руки свои в дела человеческие», – писал Ломоносов. «Руки химии» с течением времени простирались все дальше: появились синтетические ткани, продукты питания, лекарства…

Сегодня цивилизованный мир предпочитает хлопок – синтетике, а лекарственные травы – синтезированным препаратам. Но вмешательство человека в дикую природу все же необходимо – исследования сокровищницы растений позволяют сделать фитопрепараты безопасными и более эффективными. Природные средства лечения вызывают тем больше доверия, чем более высокие технологии применяются при их изготовлении.

Потому одним из признанных международных лидеров в производстве препаратов растительного происхождения по праву считается компания «Бионорика». Уже в течение более чем 60 лет «Бионорика» создает высококачественные эффективные препараты, успешно конкурирующие на рынке с химико-синтетическими лекарственными средствами.



◄ Михаэль Попп в Минске

Немецкая компания «Бионорика» – производитель натуральных лекарственных средств (фитопрепаратов) – пришла в Беларусь в 2002 году с шестью фитопрепаратами. В 2006 году оборот на белорусском рынке увеличился почти в шесть раз. Сегодня немецкая компания представляет в Беларуси десять фитопрепаратов, прошедших научные исследования и клинические испытания. Как отметила заместитель директора представительства «Бионорика» в Беларуси Тамара Мокроусова, препараты компании, отпускающиеся без рецепта, представлены во всех аптеках страны: Синупрет, Бронхипрет (дыхательные пути), Канефрон Н (урология), Климадинон, Мастодинон, Циклодинон (гинекология) и Тонзилгон Н (иммунная система).

«Бионорика» намерена наращивать свое присутствие на белорусском рынке. Об этом заявил глава компании, профессор Михаэль Попп в Минске на пресс-конференции, посвященной 5-летию работы «Бионорики» в Беларуси. По его словам, в текущем году доля Беларуси в общем обороте компании составит 2-3%, в 2008 году – 4-5% и далее будет возрастать.

Залогом успеха компании, по словам Михаэля Попа, является концепция «фитониринг» – сочетание принципов фитотерапии с современными научными разработками. Особое внимание «Бионорика» уделяет лекарственным растениям и их составляющим компонентам, позволяющим открывать новые способы лечения. «Мы исследуем новые технологические методы, извлекаем из природных растений самое полезное, чтобы лечить природными препаратами, которые дают более высокое качество жизни по сравнению с синтетическими лекарствами», – пояснил М. Попп. По его словам, фитопрепараты столь же эффективны, как синтетические, но не имеют побочных эффектов.

Компания создает собственные посевные поля, на которые выращивает сырье, и использует собственные технологии для производства своих лекарственных препаратов.

На данный момент «Бионорика» провела и приняла участие только за последние два года в 84 конгрессах, конференциях и медицинских выставках, на которых ознакомила ученых, врачей и фармацевтов Беларуси с уникальностью философии исследований и разработок фирмы «Бионорика», а также с качеством и эффективностью своих растительных препаратов. В настоящее время немецкий лидер рынка сотрудничает с ведущими специалистами из четырех медицинских университетов (Минск, Гомель, Гродно, Витебск) и двух медицинских академий последипломного образования (Минск, Витебск), также в области педиатрии. «Научно исследованные натуральные лекарства являются областью, представляющей будущее фармацевтики. Наше сотрудничество в Беларуси даст нам возможность быстро освоить еще больше показаний для применения высокоэффективных фитопрепаратов, не имеющих побочных эффектов», - отметил Михаэль Попп.

По материалам пресс-службы Бионорика АГ и БелаПАН





<u>История основания</u>

Основателем «Бионорики» – одной из старейших фармацевтических компаний Германии – является Йозеф Попп, рассказывает глава представительства компании в России, странах СНГ и Прибалтике Маттиас Клаус. В 1933 году он создает в Нюрнберге «Бионорику» – фирму по производству препаратов растительного происхождения.

Во время Второй мировой войны предприятие было полностью разрушено. После войны завод был отстроен, и руководство фирмой приняли на себя д-р Ганс-Оскар Попп, врач по образованию, и Эрна Попп, аптекарь, наладившие широкое производство фитопрепаратов и систему сбыта.

До 1988 года завод был сравнительно небольшим – в нем работало не более 100 человек. С 1989-го во главе «Бионорики» становится Михаэль А. Попп, внук основателя фирмы, при котором начались интенсивные исследования в области фитофармакологии. С этого времени изучение лечебных свойств растений становится главным условием успеха предприятия.

Сегодня компания «Бионорика» является членом таких профессиональных организаций, как Германская Федеральная ассоциация фармацевтической индустрии (BPI), Берлин, Исследовательская ассоциация фармацевтических производителей (FAH), Комитет по исследованиям в области травной медицины (KFN), Мюнхен, Europharm SMC, Ассоциация по менопаузе, Российская ассоциация маммологов, Союз профессиональных фарморганизаций.

Семь гормонов для осеннего тонуса

Нередко мы чувствуем себя вялыми и подавленными из-за нарушения выработки некоторых гормонов в нашем организме. Причем вызвать этот дисбаланс могут не только болезни эндокринной системы, но и стрессы, простуды, неправильное питание, сидячий образ жизни.



ЭСТРОГЕН

Для чего нужен

Женский половой гормон. Вырабатывается в яичниках. Поддерживает эластичность сосудов, придает коже упругость, а характеру – мягкость, помогает нервной системе справляться со стрессами.

Что помогает выработке

Для поддержания нормального уровня этого гормона нужны витамины Е (растительные масла, бобы, фасоль), К (шпинат, тыква, зеленый горошек, печень, яичные желтки), фолиевая кислота В6 (петрушка, капуста).

ТЕСТОСТЕРОН

Для чего нужен

Мужской гормон (андроген). Символ силы и сексуальности. Вырабатывается семенниками и корой надпочечников. Недостаток делает мужчин раздражительными, снижается не только потенция, но и общий тонус организма, память и работоспособность.

Что помогает выработке

Повысить уровень помогут продукты, богатые цинком (говядина, постная свинина, баранина, морепродукты: крабы, устрицы, мидии, а также тыквенные семечки). А вот пиво в количестве более 0,5 литра в день снижает производство тестостерона.

ОКСИТОЦИН

Для чего нужен

Гормон заботы и любви. Вырабатывается надпочечниками. Больше всего окситоцина выбрасывается в кровь: у женщин – в первые месяцы после родов, у мужчин – после секса с любимой женщиной. Его нехватка вгоняет в тоску, повышает уровень тревоги.

Что помогает выработке

Не скупитесь на положительные эмоции: в отличие от «животного» тестостерона выработка окситоцина зависит от любви и ласки. Повышают уровень гормона шоколад, бананы, авокадо и продукты, богатые селеном (кабачки, патиссоны, сельдерей).

ТИРОКСИН

Для чего нужен

Гормон стройности и ума. Вырабатывается щитовидкой. Отвечает за обмен веществ, координацию движений, придает формам тела аппетитность. Избыток приводит к потере мышечной массы, недостаток – к ожирению и снижению интеллекта. При дисбалансе мучают бессонница, сердцебиение, беспокойство.

Что помогает выработке

Нарушения выработки тироксина часто связаны с нехваткой в организме йода (его источники: морская капуста, морепродукты, а также йодированные продукты – соль, хлеб, молоко).

НОРАДРЕНАЛИН

Для чего нужен

Гормон самозащиты. Вырабатывается в надпочечниках. При стрессах приводит в боевую готовность все системы организма. Защищает от инфекций, стимулирует иммунитет. Благодаря ему у нас на щеках появляется здоровый румянец.

Что помогает выработке

Чтобы лучше противостоять стрессам, начинайте день с йогурта. В нем содержится аминокислота тирозин, необходимая для синтеза норадреналина. Также стимулировать выработку этого гормона поможет бета-каротин (грызите свежую морковку).

ИНСУЛИН

Для чего нужен

«Сладкий» гормон. Вырабатывается поджелудочной железой. Это он расщепляет съеденные нами сладости и превращает в энергию. Неправильная выработка инсулина ведет к развитию диабета, нарушениям в сердечно-сосудистой системе.

Что помогает выработке

«Плохие» углеводы (сдобные булочки, пирожные) ухудшают инсулиновый обмен, «хорошие» (хлеб из муки грубого помола, коричневый сахар, овощи) – стимулируют. Инсулин – гормон движения, после часа занятий в фитнесе он увеличивается на 5-7%.

СОМАТОТРОПИН

Для чего нужен

Гормон физической активности. Производится участком головного мозга – гипофизом. Контролирует мышечный тонус, сжигание жиров, крепкость суставов. У женщин отвечает за тонус мышц, поддерживающих грудь. При его недостатке мышцы становятся дряблыми, кожа на руках, ягодицах, животе обвисает.

Что помогает выработке

Его производство стимулируют витамин С, ненасыщенные жирные кислоты (сельдь, тунец, скумбрия, рыбий жир в капсулах), протеины – животные (говядина, индейка, курятина) и растительные белки (основные источники – рис, соя, красная фасоль).

Черника-МИК

– первое отечественное лекарственное средство, содержащее стандартизованный экстракт черники

– средство профилактики и неспецифической антиоксидантной терапии заболеваний органа зрения, в т.ч. миопии; диабетической и гипертонической ретинопатии; нарушений механизмов адаптации зрения к темноте; дистрофических заболеваний сетчатки; катаракты; окклюзии сосудов сетчатки

– эффективное лечение и профилактика астенопии, (в том числе у детей с 7 лет)

– прием по 1 капсуле 1-3 раза в день курсом 7 - 21 день

Черника-МИК

Острый взгляд на мир...

МИНСКИНТЕРКАПС

УП «Минскинтеркапс» Республика Беларусь г. Минск, ул. Инженерная, 26 www.mic.by

Исследования

Ученые: любители шоколада сродни наркоманам

Британские ученые обнаружили, что у людей, признавшихся в любви к шоколаду, при его употреблении в пищу и при виде его изображений определенные участки мозга работают активнее, чем у тех, кто к шоколаду равнодушен.

Кроме того, исследователи установили, что при возможности видеть шоколад значительно активизируются участки мозга, связанные с удовольствием. Это позволяет предположить, что людям, сидящим на диете, можно сократить количество пищи, если не смотреть на те блюда, которые они особенно любят.

Профессор Эдмунд Роллс и Кьяра Маккейб с факультета экспериментальной физиологии Оксфордского университета провели функциональное магнитно-резонансное исследование (ФМРИ) мозга восьми любителей шоколада и восьми человек, которые не питают к нему страсти. Среди участников эксперимента были только женщины.

Добровольцам демонстрировали аппетитные изображения шоколада, после чего давали горячий шоколад. Одновременно производилось магнитно-резонансное исследование мозга.

У любительниц шоколада наибольшая активность была отмечена в орбитофронтальной коре, полосатом теле и поясной извилине головного мозга – тех участках, которые отвечают за чувство удовольствия, привыкание и наркотическую зависимость.

В прошлом была установлена связь между повреждениями орбитофронтальной коры, полученными в результате мозговых травм, и пристрастием к азартным играм, злоупотреблением алкоголем и наркотиками.

Кроме того, сканирование показало, что вместе вид и вкус шоколада вызывают более мощный отклик, чем по отдельности. Это наблюдается как у любителей шоколада, так и у равнодушных.

Профессор Роллс, опубликовавший результаты своего исследования в издании European Journal of Neuroscience, говорит: «Понимание индивидуальных различий в отклике мозга на употребление приятной пищи поможет понять механизмы, которые вызывают пристрастие к конкретным блюдам и их употребление».

Возможность видеть и ощущать еду на вкус вызывают в сочетании гораздо больший отклик, чем изображение или вкусовые ощущения в отдельности. Зрительный компонент играет важную роль и дополняет вкус.

Если вы хотите ограничить употребление пищи, то можете снизить количество моментов, когда одновременно видите еду и ощущаете ее вкус. Например, можно есть в темноте».

По словам профессора Роллса, употребление любимой пищи, которую не видишь, можно сравнить с употреблением пищи, запаха которой не чувствуешь из-за заложенного носа.

Он добавляет: «Насколько нам известно, это первое исследование, которое демонстрирует разницу в реакции на определенную еду у людей, которые ее любят, и у тех, которые к ней равнодушны. Различия зафиксированы в орбитофронтальной коре, полосатом теле и поясной извилине головного мозга».

ПОЧЕМУ НЕ НРАВИТСЯ ЗАЛИВНАЯ РЫБА

О каких болезнях может сигнализировать изменение вкусовых ощущений

Начнем с анекдота:

– Доктор, мой муж ест глиняные кружки.

– Как он это делает?

– Начинает с края и оставляет только ручку.

– Странно… Ручка-то самая вкусная.

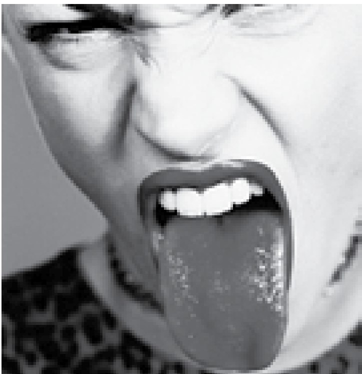
Вкус играет в нашей жизни колоссальную роль, однако его природа сегодня пока не разгадана в полной мере. Между тем научные исследования доказывают, что вкусовые вещества, в частности, ускоряют сердцебиение, изменяют дыхание, влияют на нервную систему, работу кишечника, эндокринной системы.

Медики теоретически могут ставить диагноз по вкусовым изменениям пациента, однако на практике делают это редко. Однако специалистам известно, что, например, при инсулинозависимых формах сахарного диабета во рту ощущается отчетливый привкус сладкого. Если страдает желчный пузырь, то у больного возникает ощущение горечи. А при некоторых заболеваниях желудка становится кисло.

У психически больных все гораздо запутаннее. Из-за глубинных повреждений отделов височной доли мозга их чувство вкуса преподносит невероятные сюрпризы. Откровенная гадость, которая при одном взгляде у нормального человека вызывает рвотный рефлекс, может стать для них вожделенным лакомством.

Но изменениями и извращениями вкуса при отдельных заболеваниях дело не исчерпывается. Иногда часть языка вообще теряет всякую чувствительность. Если вкус не регистрируется на передних двух третях одной половины языка, то можно с уверенностью говорить о поражении язычного или лицевого нерва. В задней трети языка – при повреждении языкоглоточного нерва.

Полная потеря всех вкусовых ощущений называется агевзией, ослабление ощущений – гипогевзией, прочие изменения в восприятии вкусовых ощущений – парагевзией.



При заболевании некоторых структур головного мозга может наблюдаться выпадение вкусовой чувствительности во всей половине языка. Утешает, что весь язык целиком практически никогда не «выпадает». Исключения составляют поражения его слизистой оболочки при воспалениях и ожогах – химических и термических.

Какая гадость, ваша заливная рыба

Справедливости ради, стоит сказать, что врачи рады были бы на практике чаще использовать любые данные научных опытов при диагностике. Но, когда дело касается вкуса, нередко исследования подвержены массе индивидуальных или неконтролируемых факторов.

Известна связь вкусовых и обонятельных рецепторов. Если зажать нос и воздерживаться от дыхания во время дегустации, то лук может показаться сладким. Некоторые люди даже не в состоянии отличить его от яблока. Поэтому ни один сомелье – профессиональный знаток вин, не станет проводить дегустацию при заложенном насморком носе. Так же как и эксперт по сигарам.

Огромно влияние на вкус слюны. Возьмите в рот кусочек пресного белого хлеба. Крахмал, который не растворяется в воде и является основным углеводом, содержащимся в таком хлебе, не имеет вкуса. Пробуем жевать. Во рту появился отчетливый вкус сладкого. Разгадка проста: крахмал расщепился ферментами слюны до глюкозы.

Согласно исследованиям физиологов, невропатологов, психопатологов, у животных чувство вкуса по сравнению с человеком развито очень слабо. Им не до деликатесов. Зато обоняние братьев наших меньших фантастическое, не в пример нашему.

Чувствительность к вкусу меняется под действием температуры. Если подержать во рту кусочек льда в течение минуты, то язык на время потеряет способность распознавать сахар.

Вкус одного вещества может усиливаться или уменьшаться под действием другого. Вино можно распробовать по достоинству, только пожевав предварительно кусочек сыра. Это азы дегустации. Так что язык относительно несложно обмануть. Или быть им обманутым. Если на одну половинку языка положить горькое, а на другую – кислое, то сознание будет поочередно регистрировать то одно, то другое. Можно сознательно останавливаться то на горьком, то на кислом. Но их смешивание, представьте, не происходит.

Вадим ЕГОРОВ,
доктор биологических наук

ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ СЕЛЕКТИВНЫЙ $\alpha_{1A/D}$-АДРЕНОБЛОКАТОР С КОНТРОЛИРУЕМЫМ ВЫСВОБОЖДЕНИЕМ

ТАМСУЛОН®- ФС

ТАМСУЛОЗИН

Быстрое улучшение и надежное уродинамики

МОСФАРМ СИНТЕЗ

Республика Беларусь, 220020
г. Минск, пр. Машерова, 73,
корп.1, офис 10
тел./факс +/375 17/250 83 98
e-mail: belpharmsyntez@mail.ru

Подробнее о препарате - на сайте:
http://tamsulon.pharm-sintez.ru

Инструкция по медицинскому применению препарата ТАМСУЛОН® - ФС

Регистрационный номер: № ЛС-000859 до 30.03.2012.

Торговое название: Тамсулон®-ФС.

Международное непатентованное название: тамсулозин.

Лекарственная форма: капсулы с модифицированным высвобождением.

СОСТАВ

Действующее вещество: тамсулозина гидрохлорид – 0,4 мг.

Вспомогательные вещества: микрокристаллическая целлюлоза, сополимер метакриловой кислоты (тип С), полисорбат 80, натрия лаурилсульфат, глицерол, тальк, магния стеарат.

Состав капсулы: титана диоксид, оксид железа желтый, желатин.

Описание: Твердые желатиновые капсулы №1 или №2 желтого цвета.

Содержимое капсул: микрогранулы шарообразной формы, белого или белого со светло-желтым оттенком цвета.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Фармакотерапевтическая группа: альфа1-адреноблокатор.

Код АТХ: G04CA02

Фармакодинамика

Тамсулон®-ФС избирательно и конкурентно блокирует постсинаптические α_{1a}-адренорецепторы, находящиеся в гладкой мускулатуре предстательной железы, шейки мочевого пузыря и простатической части уретры, а также a_{1d}-адренорецепторы, преимущественно находящиеся в теле мочевого пузыря. Это приводит к снижению тонуса гладкой мускулатуры предстательной железы, шейки мочевого пузыря, простатической части уретры и улучшению функции детрузора, вследствие чего уменьшаются симптомы обструкции и раздражения, связанные с доброкачественной гиперплазией предстательной железы. Терапевтический эффект обычно развивается через 2 недели после начала приема препарата, хотя у ряда пациентов уменьшение выраженности симптомов отмечается уже после приема первой дозы. Способность Тамсулона®-ФС воздействовать на α_{1a}-адренорецепторы в 20 раз выше его способности взаимодействовать с α_{1B}-адренорецепторами, которые расположены в гладких мышцах сосудов. Благодаря такой высокой селективности препарат не вызывает клинически значимого снижения системного артериального давления (АД) как у пациентов с нормальным исходным АД, так и у пациентов с артериальной гипертензией. **Фармакокинетика**

Биодоступность препарата – около 100%. После приема внутрь тамсулозин быстро и практически полностью абсорбируется в ЖКТ: при однократном приеме 0,4 мг препарата максимальная концентрация тамсулозина в плазме крови достигается через 6 ч. В состоянии равновесной концентрации (через 5 дней курсового приема), максимальный уровень тамсулозина в плазме крови на 60-70% выше, чем после однократного приема препарата. Связывание с белками плазмы – 99%. Объем распределения составляет 0,2 л/кг. Препарат не подвержен «эффекту первого прохождения» и медленно метаболизируется в печени с образованием фармакологически активных метаболитов, также обладающих высокой селективностью к α_{1a}-адренорецепторам. Большая часть тамсулозина присутствует в крови в неизмененном виде. Препарат и его метаболиты выводится почками, при этом около 9% препарата выделяется в неизмененном виде. Период полувыведения при однократном приеме составляет 10-12 часов.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Лечение функциональных симптомов при доброкачественной гиперплазии предстательной железы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Повышенная чувствительность к препарату.

С *осторожностью:* хроническая почечная недостаточность (снижение клиренса креатинина ниже 10 мл/мин), артериальная гипотензия (в т. ч. ортостатическая), тяжелая печеночная недостаточность.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ

Препарат назначают по 1 капсуле (0,4 мг) в сутки. Капсулы принимают после первого приема пищи, запивая достаточным количеством воды. Капсулу не рекомендуется разжевывать, так как это может оказать влияние на скорость высвобождения тамсулозина.

ПОБОЧНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Редко головная боль, головокружение, астения, нарушение сна (сонливость или бессонница), ретроградная эякуляция, снижение либидо, боль в спине, ринит, тошнота, рвота, запор или диарея. В единичных случаях ортостатическая гипотензия, тахикардия, сердцебиение, боль в грудной клетке. В крайне редких случаях реакции гиперчувствительности (кожная сыпь, зуд, ангионевротический отек).

ПЕРЕДОЗИРОВКА

Случаев острой передозировки препарата отмечено не было.

Симптомы: теоретически возможно возникновение острой гипотензии.

Лечение: проводят кардиотропную терапию. Если симптомы остаются, следует ввести объемозамещающие растворы или сосудосуживающие препараты. Для предотвращения дальнейшей абсорбции тамсулозина возможно промывание желудка, прием активированного угля или осмотического слабительного.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДРУГИМИ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ

При одновременном применении Тамсулона®-ФС с циметидином отмечено некоторое повышение концентрации тамсулозина в плазме крови, а с фуросемидом – снижение концентрации, однако это не требует изменения дозы Тамсулона®-ФС. При одновременном применении с Тамсулоном®-ФС диклофенак и варфарин могут несколько увеличить скорость элиминации тамсулозина Одновременное применение Тамсулона®-ФС с другими α_1-адреноблокаторами может привести к выраженному усилению гипотензивного эффекта.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ

Тамсулон®-ФС следует применять с осторожностью у больных с предрасположенностью к ортостатической гипотензии. При первых признаках ортостатической гипотензии (головокружение, слабость) больного следует усадить или уложить. У больных с нарушением функции почек не требуется снижения дозы препарата. Перед началом применения препарата необходимо верифицировать диагноз. В период лечения необходимо соблюдать осторожность при вождении автотранспорта и занятии другими потенциально опасными видами деятельности, требующими повышенной концентрации внимания и быстроты психомоторных реакций.

ФОРМА ВЫПУСКА

По 10 капсул в контурную ячейковую упаковку или по 10 капсул в контурную безъячейковую упаковку. По 10 или 30 капсул во флаконы полиэтиленовые, укупоренные крышками. По 1 флакону или 1 или 3 контурные ячейковые упаковки или контурные безъячейковые упаковки вместе с инструкцией по применению помещают в пачку из картона.

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

Список Б. В сухом, защищенном от света и недоступном для детей месте при температуре не выше 25°С.

СРОК ГОДНОСТИ

2 года. Не применять по истечении срока годности, указанного на упаковке.

УСЛОВИЯ ОТПУСКА ИЗ АПТЕК

По рецепту.

Школа практических знаний



КАК ВЫБРАТЬ МАХРОВОЕ ПОЛОТЕНЦЕ?

Все-таки приятно после душа, ванной, бани или других водных процедур закутаться в мягкое махровое полотенце. Но порой после пары-тройки стирок они становятся жесткими и не совсем тем, что бы вам хотелось. А все дело в плотности, впитываемости, мягкости и ворсе махрового полотенца.

Если знать некоторые тонкости, то и полотенце можно купить такое, что им будет приятно пользоваться не один год. Для этого надо знать основные характеристики, на которые необходимо обращать внимание. Это способность впитывать, плотность, ворс и мягкость. Но сразу оговоримся, что проверить эти характеристики в магазине вам вряд ли удастся. Подумайте сами, какой продавец разрешит вам при выборе полотенца воспользоваться безменом, линейкой и пробиркой с водой. Но эта проблема решаема, хотя может немного ударить по карману – необходимо приобрести несколько полотенец. Махровые полотенца лучше покупать в специализированных магазинах. Вам требуется показать себя грамотным покупателем, знающим толк в полотенцах. Достаточно поинтересоваться страной-производителем хлопка. Именно этот критерий определит такую важную характеристику полотенца, как его способность забирать влагу.

ВПИТЫВАЕМОСТЬ

Внимательно прочтите состав изделия, который указан на маркировке махрового полотенца. Практически всегда там пишут «хлопок», но не всегда указывают страну-производителя. Наиболее качественным и подходящим для изготовления махры считается хлопок из Египта и Пакистана. Что касается типа пряжи, она бывает двойная, крученная, зачесанная и единичная. Одной из лучших считается зачесанная пряжа, так как она обеспечивает хорошую впитываемость влаги.

ПЛОТНОСТЬ

В среднем полотенце служит нам до трех лет использования, но это далеко не предел. Все зависит от плотности полотенца. Многие махровые полотенца за счет своей низкой плотности (300 г/кв.м и меньше), быстро приходят в негодность. Самое печальное, что плотность не указывается на маркировке полотенец. И не факт, что продавец также обладает такой информацией. Но выход есть, хотя не совсем уместный. Чтобы узнать плотность полотенца, его необходимо взвесить. Например, махровое полотенце размером 70Ч140 см, плотностью 500 г/кв.м будет весить около 490 г.

ВОРС

Махровые полотенца не любят крайностей, так что слишком длинный ворс (длина 8 мм) плох так же, как и слишком короткий (длиной 3,5 мм и ниже). Это объясняется очень просто: длинный ворс создает впечатление густоты, но уже после первой стирки теряет свой товарный вид. Что касается короткого ворса, то он совсем не обеспечивает впитываемость влаги, полотенце просто-напросто становится мокрым, крайне неприятным в использовании из-за жесткого «покрова». Оптимальная длина ворса для махрового полотенца –5 мм.

МЯГКОСТЬ

Не всегда мягкость полотенца говорит о хорошем качестве махры. Многие производители добавляют в хлопок вискозу (синтетику), что дает ощущение мягкости, но плохо влияет на качество впитываемости воды. Проверить наличие искусственных материалов в составе в махрового полотенца можно, но уже после его покупки и в домашних условиях.

Проведем эксперимент. На горизонтальную стеклянную поверхность нужно налить около 5 мл воды и провести по ней полотенцем: если после этой процедуры на поверхности остались разводы и влага, значит, в составе махры присутствует синтетика. Что не есть хорошо.

Теперь вы с полной уверенностью можете отправляться в магазин за махровыми полотенцами, а с ними уже в ванну, баню и на пляж. Главное помнить, что качественное махровое полотенце – это 100% хлопок без добавления синтетики, изготовленное из зачесанной пряжи с длинною ворса 5 мм, плотностью не менее 500 г/кв.м.

Легкого вам пара
и махрового настроения!

Оказывается!

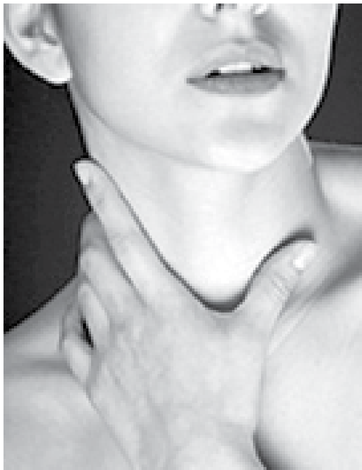
Серебряная вода целебна

О способности обеззараживать воду и целительных свойствах серебряной воды известно давно. Сейчас уже установлено, что такая вода помогает при лечении желудочно-кишечных заболеваний, язвенной болезни, холецистита, воспалительных процессов зева, носа, глаз, поверхностных язв и ран.

Что касается ожогов, то, по мнению ученых, в их лечении серебро не имеет равных.

Способ обеззараживания воды электролитическим серебром был разработан известным советским ученым, академиком Украинской АН Л. А. Кульским еще в 1930 году. Он описал целебные свойства серебряной воды и методы ее использования в медицинской практике. Ученый доказал, что серебро в концентрации 0,1-0,2 мг/л подавляет и обеззараживает в течение часа микроорганизмы, вызывающие острые кишечные инфекции: возбудителей дизентерии, сальмонеллеза и энтеропатогенную кишечную палочку. Сейчас этот метод применяют в США, Франции, Чехии, Германии и других странах.

Исследователи отмечают, что в малых дозах серебро оказывает омолаживающее действие на кровь, увеличивая количество эритроцитов и повышая уровень гемоглобина.



Не зря говорят, что шея «выдает» возраст женщины, как бы прекрасно ни была она одета, подкрашена и подтянута. Кожа шеи старится быстро. И даже к 30 годам может стать отвислой, дряблой с поперечными морщинами. Причин тут много: и болезни, и образ жизни.

Шея – показатель возраста?

При заболеваниях печени и органов желудочно-кишечного тракта на шее появляются пятна желтоватого цвета или с красным оттенком, напоминающие сетку. Подобное возможно и после солнечных ожогов. Морщины на шее могут быть и у тех, кто спит на высокой подушке, либо же при чтении и письме «водит» носом по столу. Обратите внимание на то, как вы ходите. Двигайтесь свободно, с высоко поднятой головой.

Как всегда, при уходе за кожей самое главное – чистота. Ежедневно очищайте шею, используя самое легкое и нейтральное мыло – крем для бритья. Если крема под рукой нет, приготовьте отвары из трав: ромашки, липового цвета, мяты, березовых почек, шалфея. Аккуратно, смочив ватный тампон, протрите одним из этих отваров шею. Можно приготовить и лосьон. Вот несколько рецептов.

1-й рецепт. Желток одного яйца смешайте с 100 граммами сметаны, добавьте четверть столовой ложки водки и сок половины лимона или апельсина.

2-й рецепт. Яичный желток смешайте с соком одного лимона или апельсина, добавьте столовую ложку водки и половину стакана сливок.

3-й рецепт. Натрите на терке свежий огурец. В полученную кашицу (приняв ее за 4/5 смеси) добавьте 1/5 часть водки. Настояв 10 дней, процедите.

Вы заметили, конечно, что количества лосьонов, приготовленных по приведенным выше рецептам, хватит не на одно очищение кожи шеи. Не беспокойтесь, они не пропадут и не потеряют свои свойства, если их хранить в холодильнике и использовать ежедневно.

После того как вы очистили шею движениями снизу вверх, необходимо нанести жирный крем. Его с успехом могут заменить теплое растительное масло, вытопленный из трубчатой кости костный мозг или нутряной свиной жир (смалец). А теперь сделайте легкие постукивания в области подбородка тыльной стороной кисти. Это предохраняет от появления двойного подбородка. Через 20-30 минут промокните излишки жира мягкой бумажной салфеткой.

В выходной день постарайтесь выкроить несколько минут для компресса. Небольшое (лучше махровое) полотенце намочите горячей (50-60°) водой, слегка отожмите и оберните им шею на 2 минуты. На столько же времени оберните шею полотенцем, смоченным холодной водой. При этом хорошо добавить в воду поваренную (а если есть – морскую) соль из расчета 2 чайные ложки на литр воды. Можно добавить – в той же пропорции – отвар трав или молоко. Закончите холодным компрессом. Попеременное действие холодной и горячей воды оживляют и омолаживают кожу шеи. И сразу же смажьте кожу любым питательным кремом.

Многие женщины не отказывают себе в удовольствии побаловать семью и гостей пирогами. Пирожки и кулебяки – гордость каждой хозяйки. Однако по опыту знаю, что в таких случаях все внимание столу, а не себе. Выделите кусочек дрожжевого теста и для косметических целей. Раскатайте его в полоску шириной в шею. Оберните ее тестом на 15-20 минут. Затем снимите, а кожу протрите ваткой, смоченной разбавленным (1:2) лимонным соком.

Полезны для шеи масляные компрессы. Персиковое, оливковое или любое другое растительное масло нагрейте до 40-45°, пропитайте им тонкий слой ваты или марли, сложенной в несколько слоев, и наложите от подбородка до ключицы на 20 минут. Сверху желательно положить полиэтилен и зафиксировать бинтом или косынкой.

Светлана СЕНИНА

ВАННЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ...

Наши далекие-далекие предки когда-то вышли на сушу из воды. И хотя человек – венец эволюции – существо «сухопутное», подчас он испытывает необходимость вернуться в «колыбель», понежиться в ней, отдохнуть...



ВОДА + ТЕМПЕРАТУРА

Целебное действие ванны зависит от состава воды и температуры. Лечебные ванны делят на:

- холодные (до 20°С – тонизирующие);
- прохладные (21-33°С – стимулирующие обмен веществ);
- индифферентной температуры (34-36°С – обезболивающие);
- теплые (37-39°С – снимающие мышечное напряжение);
- горячие (49°С и выше – расслабляющие, регулирующие обмен веществ).

Температура в помещении, предназначенном для приема холодных ванн, не должна быть ниже 13°С, а для теплых – ниже 16°С.

При погружении в воду нормализуется кровообращение и быстрее выводятся продукты обмена веществ. Особенно способствуют эффективному очищению контрастные процедуры: лягте в ванну с горячей водой так, чтобы она покрывала все тело, на 20 минут, затем быстро (за 1 минуту) облейтесь холодной водой. Не вытираясь, делайте энергичные движения руками и приседания до тех пор, пока кожа высохнет и согреется.

Все холодные и контрастные процедуры следует выполнять, предварительно проконсультировавшись с врачом.

БЛАЖЕННОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Его принесет расслабляющая ванна. Для нее необходимо: теплая ванная комната, ванна, наполненная водой комнатной температуры, в которую добавлены специальные масла или ароматические шарики.

Для максимального комфорта подложите под голову резиновую подушечку. Ногами лучше не упираться. Постарайтесь полностью расслабиться. Дыхание должно быть ровным и спокойным. Само собой, лучше воздерживаться от посторонних занятий, таких как чтение или телефонные разговоры.

ПОЛЕЧИМСЯ?!

В лечебную ванну (в отличие от ванны расслабляющей) категорически недопустимо погружаться полностью. Над водой должны постоянно оставаться не только голова и шея, но и верхняя часть туловища. Под голову хорошо положить надувную подушку, а ноги должны упираться в край ванны.

Можно использовать и сидячие полуванны, частичные ванны: для ног, рук, головы и даже глаз. Теплая сидячая ванна отлично прогревает органы малого таза и живота, помогая при разнообразных заболеваниях этой области.

Теплые ножные ванны способствуют согреванию всего тела, горячие – повышению иммунитета при ОРЗ. Головная ванна поддерживает тонус сосудов головного мозга.

КОГДА И СКОЛЬКО?

Лучше всего принимать ванну утром, после сна. Но если это вам неудобно, перенесите процедуру на любое другое время. Как правило, специалисты не советуют лежать в ванне дольше 10-20 минут (особенно в горячей воде). Для холодных ванн время измеряется секундами и зависит от индивидуальной подготовленности.

Перед тем, как погрузиться в воду, полезно растереться грубым полотенцем, дабы удалить омертвевшие клетки кожи, – тогда действие целебных веществ будет заметнее.

А вот чего не стоит делать, так это погружаться в ванну на полный желудок – следует подождать 2-3 часа.

ПОЛЕЗНЫЕ ВАННЫ

Хвойные

Для них используется жидкий хвойный экстракт или хвойный порошок, который растворяют в воде. Температура воды – 35-37°С, продолжительность – 10-15 минут. Обычно проводят 10-15 процедур через день. Эта ванна хороша для нервной системы, она укрепляет кровеносные сосуды, снимает усталость и восстанавливает организм после напряженного умственного труда.

С морской солью

В ванну добавляют 250-500 г морской соли. Температура воды – 35-36°С; продолжительность – 12-15 минут. Серия из 15-20 процедур благотворно отразится на обмене веществ. Такая ванна также обладает укрепляющим, болеутоляющим действием.

Ее можно использовать для устранения боли и усталости в ногах. В тазике с водой 25-26°С растворите горсть морской соли и на 10-15 минут погрузите туда стопы.

С пшеничными отрубями

Горсть пшеничных отрубей опускают в марлевый мешочек и подвешивают под краном так, чтобы вода лилась через него. Такую лечебную ванну принимают 10-15 минут. Температура воды – 36-37°С. После процедуры вытираться не нужно, кожа должна высохнуть сама. Рекомендуется провести 10 сеансов. Эффективно при раздражении кожи.

Травяные

Ванны с отваром корня валерианы (500 г на объем полной ванны) помогают при бессоннице и сердечно-сосудистых заболеваниях, регулируют сердцебиение, понижают артериальное давление, успокаивают нервную систему.

Ванны с настойкой арники горной (2-4 столовые ложки настойки на 1 л воды) применяют при лечении травм, они снимают боль и усталость в ногах.

Ванны с отваром ромашки (250 г ромашки аптечной для полной ванны, 125 г – для сидячей) снимают воспаление, помогают при лечении кожных заболеваний.

Ванны с «маслами»

Эфирные масла предварительно разводят в чашке молока, кефира, йогурта, сливок или в столовой ложке меда. Количество эфирного масла колеблется от 6 до 12 капель. Перед ванной лучше принять душ.

Эротическая ванна: 5 капель илангиланга, 3 капли жасмина, 2 капли сандала.

Бодрящая ванна: 5 капель розмарина, 3 капли сосны, 2 капли левзеи.

На сон грядущий: 5 капель лаванды, 3 капли ромашки, 2 капли нероли.

Температура воды – 35-38°С, длительность – 10-15 минут. После ванны необходимо отдохнуть в течение часа. Принимать ванну с эфирными маслами можно 2-3 раза в неделю.

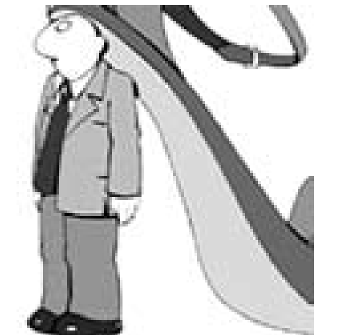
Противопоказаниями для «ванных» экспериментов являются выраженная сердечно-сосудистая патология, онкологические заболевания, а также кожные, сопровождающиеся образованием открытых влажных ран, и период беременности.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Горячей и холодной водой в домашних условиях лечились еще древние египтяне. Гиппократ утверждал, что «ванны помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать». Авиценна практиковал водные процедуры для улучшения кровообращения, дыхания и обмена веществ.
- Тем, кто имел несчастье родиться в Средние века, повезло меньше. Например, королева Испании Изабелла Кастильская (жила в конце XV века) призналась, что за всю свою жизнь принимала ванну лишь дважды – при рождении и в день свадьбы.
- Лечебные ванны возродились в начале XIX века: в 1816 году Викентии Присниц из Австралийской Силезии стал применять воду как физиотерапевтическое средство. Именно он создал приемы, которыми мы пользуемся сейчас при водных процедурах.

Изобретения

Подкаблучникам посвящается



Первые каблуки появились у восточных всадников в XII веке, однако назвать их каблуками в общем-то было сложно. Это были некие нашлепки, которые служили для весьма практичных целей: мужчины приколачивали их к туфлям, чтобы нога крепко держалась в стремени при скачке. А вот кто и когда изобрел настоящий каблук, точно неизвестно, однако принято считать, что произошло это в XVII веке в Испании с легкой руки мастеров из города Кордовы. Они разработали структуру и конструкцию каблука, основными формами которого были скошенные внутрь и «французские» – с «талией» посередине. В эпоху рококо каблук перебрался ближе к центру туфельки, тем самым как бы уменьшая ножку. Со временем форма каблука претерпевала различные изменения: от высоких каблуков-рюмочек до широких квадратных, которые придумали специально для девушек, танцевавших твист. И, наконец, в 1950 году итальянский модельер Сальваторе Феррагамо изобрел знаменитую шпильку: в качестве опоры для каблука он предложил длинный стальной стержень-стилет.

Заблуждения

При гриппе и простуде нельзя мыться



На самом деле не рекомендуется принимать ванну. Но принимать душ загрипповавшему человеку можно и даже нужно. Ведь через кожу вместе с потом из организма выводятся токсины, образовавшиеся в процессе борьбы с вирусами. Смывая с себя все эти отходы, вы укрепляете иммунную защиту.

Ученые считают воду, мыло и мочалку важными противовоспалительными «лекарствами», ускоряющими выздоровление. Но они решительно не советуют постоянно пользоваться мылом с антибактериальными свойствами: оно уничтожает не только микроскопических врагов, но и союзников, защищающих кожу от инфекции.

Туристические заметки

Осень сейчас в самом расцвете. Еще тепло, но уже не по-летнему. Мы бежим на работу, суетимся как обычно. А во время традиционных чаепитий вспоминаем летний отдых, делимся впечатлениями. Самое время пофилософствовать. Новые страны, как и новые знания, всегда расширяют кругозор, позволяя взглянуть и на свою жизнь по-другому.

За чашкой чая в этом году я вспоминаю Германию: Баварию, Северный Рейн-Вестфалию, Шлезвиг-Гольштейн. А проводить параллели с нашей жизнью на примере этой чудесной страны – весьма увлекательное занятие.

1 октября страна отмечала День пожилых людей. А я, думая о своих любимых бабушке и дедушке, их немногочисленных, доживших до дней сегодняшних, друзьях, вспоминала Германию, где была этим летом. И очень бы хотелось пожелать нашим старикам такой жизни и такой старости, какая дарована немцам.



В Германии старики – это улыбчивые праздно шатающиеся граждане. Заботы, хлопоты и проблемы? Что вы, этого в их жизни, как правило, нет.

ГЕРМАНИЯ: ВЗГЛЯД НА СТАРОСТЬ

О качестве жизни 80-ти с лишним миллионов жителей говорит хотя бы тот факт, что средняя продолжительность жизни немцев – 76 лет для мужчин и 82 года для женщин. Сравните с нашими показателями: белорусские неполные 10 миллионов жителей в среднем живут 63 года (мужчины) и 75 лет (женщины). При этом статистика Всемирной организации здравоохранения еще оперирует такими характеристиками, как продолжительность здоровой жизни. Так вот, когда наши старики, если верить этим цифрам, без проблем со здоровьем живут всего 57 (мужчины) и 65 (женщины) лет, то немецкие граждане не ведают хлопот гораздо дольше: 70 (счастливые немцы) и 74 (безмятежные немки).



Такими веселыми автомобильчиками пользуются аптечные сети Германии. Вы можете заказать необходимое лекарство по телефону, и такое авто доставит вам его в любое удобное для вас время.



Старики в Германии живут расслабленно и с удовольствием, занимаясь тем, что им интересно. Например, изобразительным искусством.

Старость на колесах

Вы знаете, почему в Германии нет возрастных ограничений для получения водительских прав? Потому что как нация, которая умеет считать свои деньги, эта страна не может отказать себе в такой лакомой статье дохода, как продажа дорогих автомобилей старикам. Логика здесь самая что ни на есть предсказуемая: самые дорогие авто – первые по надежности, а значит, старики хотят управлять именно таким транспортом. Поэтому не удивляйтесь, что за рулем последней модели Мерседеса С класса в Германии сидят, как правило, умудренные опытом (не всегда, к сожалению, водительским) и сединами старики и старушки.

Кстати, что касается водительских навыков пожилых немцев, то в Германии можно наблюдать весьма любопытную для нас, славян, подробность. Феминистки наверняка найдут в этом какое-то доказательство верности своих идей. Но женщины в возрасте ездят гораздо лучше своих ровестников-мужчин. Например, одна семья рассказывала, что их соседка-бабушка всегда с волнением ждала возвращения домой своего дедушки. До дома тот доезжал обычно вполне удачно, а вот припарковать свою дорогую машину сам не мог. Его подруга жизни 70-ти с лишним лет встречала его, нежно целовала в щечку и шла загонять автомобиль мужа в гараж (представьте себе, задним ходом!).

Мне не раз приходилось долго справляться с нечаянно нахлынувшим удивлением, когда из очередной шикарной машины, эффектно припаркованной где-нибудь у тротуара, выползала (простите, но иное слово здесь употребить невозможно) абсолютно древняя старушка с лучезарной улыбкой на милом лице. Каким образом она жала ногами на педали, если идти по улице она могла с трудом, я никак не могла понять…

Старость с рюкзаками

Немцы вообще – довольно мобильная нация. Выходные для них – это время не для отдыха на диване или для поездки на дачу, я уж не говорю о каком-нибудь ремонте или прочих видах традиционного для белорусов насилия над организмом. Уикенд по-немецки – это обязательный выезд куда-нибудь по туристическо-эстетической необходимости.

Пожилые пары, нежно держащиеся за ручки, в характерных туристических шортиках, не взирая на открытые коленки, – вот один из распространенных портретов немецких туристов. Рюкзаки на плечи и вперед: покорять Цугшпитце – самую высокую точку Баварских Альп (2 962 метра). Или съездить с подружкой (тоже где-нибудь около 75-ти лет) за 30 километров от родного города часиков эдак в 8 вечера в бар с традиционной немецкой кухней, где им подадут под огромные по нашим меркам блюда с отменным наваристым соусом с мясом и грибами традиционный литр лучшего баварского пива Лёвенброй. Причем все это можно запить неплохим бокальчиком сухого вина и, поболтав с приятельницей до 23.00, пожилая немка наконец отправится отдыхать.



Здания аптек, как и все сооружения в Германии, утопают в зелени. Согласитесь, настроение автоматически улучшается, когда видишь это зеленое изобилие на стенах.

Красивая старость

Перед поездкой в Германию я слышала много стереотипов о женской внешности в этой стране. Не буду разглагольствовать по поводу женщин вообще, а вот о дамах в возрасте скажу. Никогда в наших широтах я не встречала таких красивых старушек, какие попадались мне на глаза в Германии. Опишу двух немецкий красоток, разменявших как минимум седьмой десяток, которые запомнились мне чисто с художественным послевкусием.

Одну безумно красивую женщину я встретила в Баден-Бадене. Она поднималась в гору, но при этом не шла, а летела, даже порхала. Легкие одежды, как драпировки, струились в такт походке, огромная летняя шляпа удачно хранила миловидные черты аристократического лица этой немки в полутени. Она шла и отстраненно гордо несла свою улыбку. Я, конечно, не знаю, сколько лет этой бабушке, пускай это определение ей и не подходит, но наверняка она была не младше 75-ти. Немка прошла мимо меня, сказала что-то по-немецки своей спутнице, а я осталась стоять как вкопанная, бессовестно глазеть и вдыхать очаровательный цветочный аромат, шлейфом вьющийся за этой необыкновенной женщиной.

Вторая встреча, поразившая меня, случилась в поезде между Вюрцбургом и Бамбергом. Напротив нашей компании села женщина в платье цвета ультрамарина и легком шарфике того же цвета, незатейливо обрамляющем шею (хитро маскирующем возраст дамы). Думаю, этой блондинке с аккуратнейшей прической-каре было по меньшей мере 70 лет. Однако эти весомые цифры ровным счетом ничего не говорят о ее внешнем виде. Безусловно, старые, но тем не менее красивые руки этой женщины грациозно держали книгу какого-то немецкого автора, а глаза, которые наверняка не раз получали комплименты мужчин, завораживающе бегали по строчкам. Глядя на нее, я думала, что смотрю фильм, забыв, что едешь в обычном поезде по стране, где вот так запросто можно встретить таких красивых людей.

... *По мнению некоторых социологов, немцы в солидном возрасте больше стариков из других стран Евросоюза уверены в своей материальной стабильности и физическом благополучии. Возможно, именно такая уверенность – причина столь радужного настроения пожилых немцев. Но факт остается фактом: если сравнить наших пенсионеров с немецкими, то количество улыбок на улице, состояние здоровья и качество жизни наших согаждан не в пример хуже... Единственная, пожалуй, радость есть у наших стариков, которой немцы искренне завидуют: белорусские пожилые люди раньше становятся бабушками и дедушками. А детей все нации любят одинаково!*

Анна ХАРТМАН

Простите, а вы в мультиках не снимались?

Казалось бы, что может быть безобиднее детских мультфильмов. Однако специалисты все чаще и чаще бьют тревогу, заявляя, что некачественные мультфильмы могут оказывать негативное воздействие на психику ребенка. О том, что и как стоит смотреть детям, мы беседовали с психологом Городского детско-подросткового психоневрологического диспансера г. Минска Наталией ЛИСОВСКОЙ.

– Наталия Николаевна, насколько серьезную роль в воспитании ребенка играют мультипликационные фильмы?

– По своим воспитательным и развивающим возможностям мультфильмы очень близки сказке. Как и сказка, мультфильм для ребенка является не просто развлечением, а одним из способов моделирования реальности. При его просмотре ребенок активно осмысливает получаемую информацию, определяет для себя, «что такое хорошо и что такое плохо», усваивает определенные правила поведения, стиль общения с окружающими. Если родители хотят, чтобы ребенок вырос здоровой в социальном и психологическом смысле личностью, они обязательно должны обращать внимание на то, какие мультфильмы он смотрит.

– Каковы могут быть негативные последствия просмотра мультфильмов?

– Если ребенок смотрит мультики, в сюжете которых присутствуют элементы агрессивного поведения и насилия, он начинает воспринимать их как нормальные явления, может попытаться перенести их в реальную жизнь. Мультфильмы оказывают серьезное влияние на формирование речи ребенка. В некоторых современных мультфильмах язык героев довольно специфичен. От них малыши нередко перенимают множество жаргонизмов, грубых слов и выражений, которые потом начинают применять в реальном общении. Пытаясь воспроизвести стиль общения любимых персонажей, ребенок может вести себя грубо и неуважительно по отношению к окружающим. Понятно, конечно, ребенок живет не в вакууме, он может «набраться» всего этого и на улице, при общении со сверстниками. Но зачем способствовать развитию нездоровых социальных установок еще и через мультфильмы?

Кроме того, в жизни ребенка есть определенные периоды, когда актуализируются те или иные страхи. Неблагоприятный мультфильм, просмотренный в этот период, может повлиять на развитие страха или усугубить его. Учитывая, что в современных мультфильмах полно разнообразных монстров, злодеев и инопланетных существ, их просмотр действительно повышает риск возникновения проблем.



– Сегодня у родителей есть возможность приобретать для своего ребенка диски и видеокассеты с мультипликационной продукцией. Какие мультики Вы посоветуете им выбирать?

– На мой взгляд, лучше всего показывать детям старые советские мультфильмы. В них нет агрессии и насилия, они несут в себе очень позитивный заряд, учат добру, справедливости, дружбе. Эти мультфильмы способствуют развитию эстетического вкуса ребенка. Они гармоничны во всех отношениях: необыкновенно красиво нарисована картинка, используется замечательная музыка, язык героев полностью соответствует литературным нормам. Особенно хороши в этом отношении сказки, созданные в 50-60 годах: «Аленький цветочек», «Сказка о рыбаке и рыбке» и так далее.

– То есть предыдущий Папа Римский был прав, рекомендуя прихожанам показывать детям исключительно советские мультики…

– Нельзя давать рекомендации жителям всех стран сразу, но нашим родителям стоит предпочесть советские мультфильмы зарубежным, например, японским, еще по одной причине. Каждый народ имеет свой особый тип мышления, свои традиционные установки. Некоторые вещи, естественные для восточного менталитета и не вызывающие никаких проблем в плане восприятия и переработки информации, для маленького представителя другого народа могут оказаться шокирующими. Психологический дискомфорт, испытываемый при просмотре такого мультика, оказывает негативное действие на психику ребенка.

Не стоит, конечно, отрицать право на существование всех остальных мультфильмов, кроме советских. Просто нужно очень внимательно относиться к их выбору. Стоит обращать внимание не только на сюжет и поведение главных героев, но и на общую стилистику мультфильма. Лучше выбирать классические рисованные мультики, где все детали хорошо прорисованы, мимика персонажей выразительна, все движения мягкие и плавные, нет резких скачков между зрительными образами. К сожалению, во многих мультфильмах картинка очень рваная и «дерганая», рисунки угловатые и невыразительные, нередко используется музыка, нагнетающая напряжение. Напряжен весь ритм мультфильма, и это напряжение передается зрителю.



– Это значит, что все мультфильмы, которые будет смотреть ребенок, в обязательном порядке должны пройти родительскую «цензуру»?

– Я однозначно выступаю за то, чтобы родители, прежде чем показать ребенку мультфильм, сами его внимательно посмотрели. Нужно ведь знать, какой продукт вы предлагаете своему малышу. Лучше всего, конечно, чтобы ребенок смотрел мультики совместно с родителями. Любой просмотренный мультфильм можно использовать в воспитательном процессе. Задавайте побольше вопросов об увиденном: «кто главный герой? что произошло? почему?» Это будет способствовать развитию у ребенка речи и логического мышления. Постарайтесь вызывать малыша на то, чтобы он не просто пересказывал содержание мультфильма, но и давал какие-то оценки действиям героев. Так вы получите возможность наблюдать за формированием у него тех или иных установок и корректировать их в случае необходимости.

– Сколько мультиков в день можно просматривать ребенку?

– К сожалению, многие родители нередко ставят диск или кассету с мультфильмами и оставляют ребенка их смотреть. Малыш несколько часов сидит тихо, не мешая родителям заниматься своими делами, и все вроде довольны. Поступать так нельзя ни в коем случае. Это работа для мозга маленького человека, нагрузка для его психики, ведь информация воспринимается, анализируется, из нее делаются выводы. Если ребенок смотрит несколько мультиков подряд, все впечатления смешиваются, он не успевает «переварить» увиденное. Чрезмерное напряжение оказывает негативное влияние на организм ребенка и может впоследствии усугубить проблемы с вниманием и памятью. Еще один минус– мышечное напряжение, возникающее в результате неизменного положения тела ребенка при долгом просмотре мультфильмов.

У школьников есть урок, в течение которого они воспринимают определенную информацию. После этого ребенку необходим перерыв, в течение которого он может снять напряжение, восстановиться и подготовиться к восприятию новой порции информации. Та же схема должна использоваться и при просмотре, только чем младше ребенок, тем меньше должно быть время «урока» и больше «перемена».

С дошкольниками не стоит смотреть больше 1-2 мультиков в день. Общее время просмотра не должно превышать 30-45 минут. Если вы смотрите длинный мультфильм, сделайте паузу и досмотрите его в следующий раз. Помните, что даже самыми хорошими и добрыми мультфильмами ни в коем случае нельзя злоупотреблять.

Беседовала Анастасия ДОРОФЕЕВА

Сам себе астролог

КОГДА ПО ГОРОСКОПУ ОСЕНЬ

Не успели мы и глазом моргнуть, и загореть толком, и отдохнуть на все сто, а осень уже тут как тут. И вот они – прохлада, простуда, работа, депрессия. Вроде бы ничего нового, это происходит из года в год, однако, приятного мало. Что поможет вам думать о наступающей дождливой и ненастной осени менее тягостно? Может быть, астропрогноз?!



Огонь: рецептурная яркость!

Овен жалуется на депрессивные настроения, у **Стрельца** навязчивый насморк, а **Лев**, тоскуя по летним открытым нарядам, прячет свою улыбку и с грустью кутается в шарфик… Звезды советуют всем этим огненным натурам добавить в свою жизнь яркости. Цветотерапия будет гораздо более полезна огненным знакам Зодиака, чем традиционные профилактические меры борьбы с наступающими холодами. И ведь стоит признать, что горячий чай с лесной земляникой будет особенно силен, если **Овен**, к примеру, пойдет пить этот целебный напиток в гости, да к тому же наденет чудесную ярко-алую юбочку, оранжевые сапожки, а к какой-нибудь огненной сумочке привяжет не менее привлекательный аксессуарчик… И так во всем: разнообразьте свою жизнь яркими красками, и вы увидите, как легко уйдут многие привычные осенние спутницы – и простудные хворобы, и депрессии.

Вода: журчанье сонного ручья…

Если вы родились под покровительством стихии Воды, то с осенью вам будет справиться проще простого. Самый сладкий способ борьбы с той же депрессией – это теплое верблюжье одеяло. Сон, как известно, лечит многие болезни. Поэтому **Рыбы**, **Скорпион** и **Рак** от любой осенней непогоды могут спрятаться в постели. Заварить липовый чай, укутаться в махровый платок и тихонько задремать под клетчатым пледом на старой тахте – вот идеальный сценарий для любого водного представителя знаков Зодиака. И не важны такие мелочи жизни, как режим дня, правила приличия и забота о стройности фигуры. Вам грустно и скучно и некому руку подать? Идите спать! Звезды вас уверяют, что завтра вам будет гораздо лучше.

Воздух: дышать – не надышаться

Классическая литература со школьной скамьи нас учила: осень – это самая красивая пора года. И перебивая громкие голоса всех скептиков, можем вспомнить бабье лето: его свежесть, почти летнюю температуру, желто-багровое великолепие и почти интимную прелесть летающих паутинок… Ну, кто откажется прогуляться лишний часок на свежем воздухе в столь приятное время?! А **Близнецам**, **Весам** и **Водолеям** подобные прогулки не просто показаны, они – их спасение. От хандры, сопливости и прочих пакостей душевного и физического состояния. Так что вперед! Шуршать сухой желтой листвой, разбрасывать кучки, заботливо собранные дворниками, и вдыхать полной грудью, забывая о том, что завтра – снова на работу.

Земля: займемся фитнессом!

А вот **Тельцам**, **Девам** и **Козерогам** фортуна в лице заботливого гороскопа уготовила самую перспективную участь. Если **Козерог** вздумал покашлять, замочив ноги или простудив спину, или **Дева** решила поддаться грусти, навеянной первым холодным дождем, то мудрый **Телец** подскажет: всем в спортзал! Благодаря гантелям, беговой дорожке или расслабляющим волнам бассейна любой знак Зодиака сможет почувствовать возвращение целебных сил, но для представителей стихии Земли осенью спорт и физическая активность – панацея от всех недугов. Так что, вполне возможно, нужно идти не в аптеку за жаропонижающим и не к подружке с желанием намочить ей жилетку, а в ближайший фитнесс-центр или тренажерный зал с бассейном. А уж рассказать сумасшедшему другу-**Овну,** сонной подруге-**Скорпиону**, бывшему возлюбленному (ошибке всей вашей жизни)-**Водолею**, школьной подруге-непоседе-**Близнецам**, безумному выдумщику-другу детства-**Стрельцу** или вечно засыпающей на рабочем месте коллеге-**Рыбам** о том, что в вашем районе абонемент на посещение фитнесс-клуба – самый дешевый, вы непременно и клятвенно должны!



Рубрику ведет Анна ХАРТМАН

Лунный календарь

С 11.10. 2007 до 25.10.2007

- **11.10 четверг** – Луна в Весах, 30-й (8.09) и 1-й (18.12) лунные дни, новолуние
- **12.10 пятница** – Луна в Скорпионе, 2-й лунный день
- **13.10 суббота** – Луна в Скорпионе, 3-й лунный день
- **14.10 воскресенье** – Луна в Стрельце, 4-й лунный день
- **15.10 понедельник** – Луна в Стрельце, 5-й лунный день
- **16.10 вторник** – Луна в Стрельце, 6-й лунный день
- **17.10 среда** – Луна в Козероге, 7-й лунный день
- **18.10 четверг** – Луна Козероге,8-й лунный день
- **19.10 пятница** – Луна в Водолее, 9-й лунный день, 1-я четверть
- **20.10 суббота** – Луна в Водолее, 10-й лунный день
- **21.10 воскресенье** – Луна в Водолее, 11-й лунный день
- **22.10 понедельник** – Луна в Рыбах, 12-й лунный день
- **23.10 вторник** – Луна в Рыбах, 13-й лунный день
- **24.10 среда** – Луна в Овне, 14-й лунный день
- **25.10 четверг** – Луна в Овне 15-й лунный день

Исследования

Дисциплинированные люди реже страдают болезнью Альцгеймера

К такому выводу пришли американские ученые.

В исследовании участвовали 1000 католических монахов, монахинь и священников. Авторы исследования под добросовестностью понимали умение сдерживать порывы и добиваться цели. Таких людей обычно считают надежными.

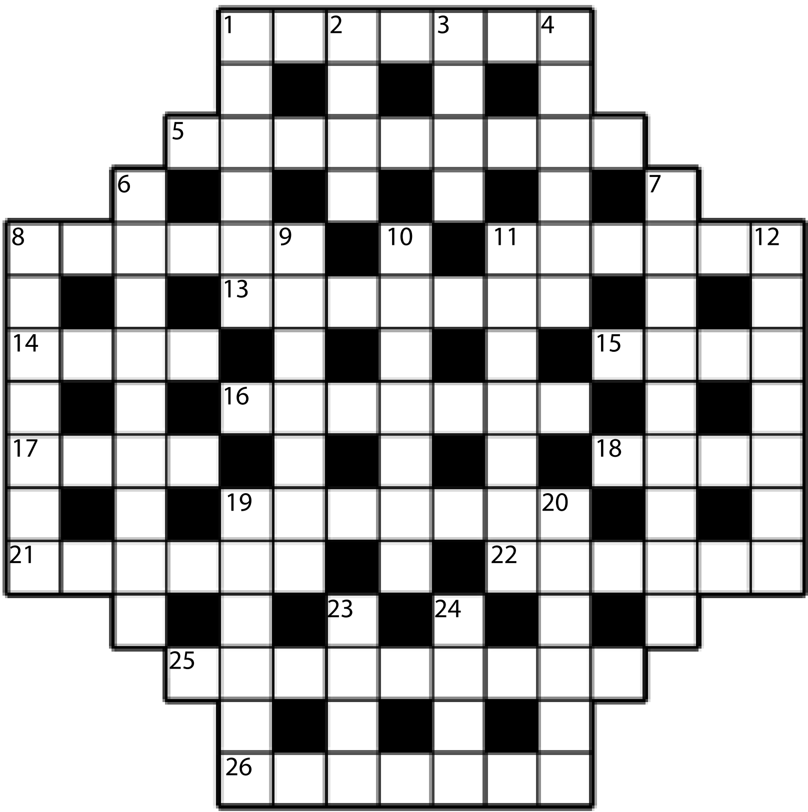
На момент начала исследования ни у кого из обследуемых людей не было симптомов слабоумия. У каждого из них с помощью специальной анкеты оценили добросовестность.

За время исследования, которое длилось около 12 лет, у 174 человек развилась болезнь Альцгеймера. У наиболее добросовестных людей, по сравнению с наименее добросовестными, риск болезни был на 89% меньше.

Добросовестные люди также были менее склонны к снижению умственных способностей, которое является фактором риска возникновения болезни Альцгеймера.

Пока неясно, каким образом добросовестность может предотвращать заболевания. Ученые предполагают, что дисциплинированные и добросовестные люди лучше справляются с жизненными трудностями и противостоят хроническому стрессу.

Между делом



По горизонтали: 1. Российская писательница, идеолог символизма. **5.** Буквоед. **8.** Разновидность теплицы. **11.** Безмолвие. **13.** Помещичий мальчик-слуга. **14.** Польза, толк. **15.** Надпись в кадре. **16.** Опера-пародия. **17.** Исторически сложившаяся группа людей, объединенных общностью происхождения и некоторых наследственных физических особенностей. **18.** Горная индейка рода фазановых. **19.** Устройство для оперативной связи с абонентом. **21.** Главный в парламенте. **22.** Папский посол. **25.** Мечта спортсмена. **26.** Поэма А. Пушкина.

По вертикали: 1. Художник, рисующий без красок. **2.** Хищник, семейства кошачьих. **3.** Библейский изменник, предатель. **4.** Зверек семейства беличьих, главное лакомство которого-зерновые культуры. **6.** Легендарный председатель колхоза, прототип фильма «Председатель». **7.** Древне-славянская азбука. **8.** Свиток для письма в Древнем Египте. **9.** Спутник дамы. **10.** Светильник перед иконами. **11.** Автор «Властелина колец». **12.** Работник сельского хозяйства. **19.** Сподвижник В.Чапаева. **20.** Отклонение от основного темпа музыкальной пьесы. **23.** Птица с веерообразным хохолком. **24.** Жанр прозы.

Спрашивали – отвечаем



Second-Hand с запахом

Моя дочка взяла моду покупать одежду в магазинах «секонд-хэнд». Это, конечно, очень выгодно для семейного бюджета, но меня волнует вопрос, насколько безопасно надевать ношеные кем-то вещи. Откуда они вообще берутся, следит ли кто-то за их качеством? Иногда дочь надевает обновку, даже не постирав, утверждает, что все вещи проходят санитарную обработку. Чем их обрабатывают и откуда берётся этот ужасный запах, исходящий от каждой «бэушной» вещи?

Людмила К., Минская обл.

Вещи, продающиеся в магазинах «секонд-хэнд», поступают к нам, главным образом, из европейских стран. Экономные европейцы привыкли избавляться от ненужных им вещей, сдавая их за небольшое вознаграждение в специальные приемные пункты, аналоги советских комиссионок. Гораздо реже, но все-таки можно встретить у нас и американский «секонд». Американцев стимулируют к сдаче вещей, предоставляя им за это право на налоговую скидку. Свалки и морги, якобы принимающие участие в формировании секонд-хэндовского ассортимента, являются не более чем плодом не вполне здоровой фантазии некоторых наших сограждан.

Полученные вещи крупными партиями свозятся на оптовые базы. Там их обрабатывают, прессуют, уменьшая объем, и перепродают в специальные магазины ношеной одежды. Значительная часть этого товара попадает в страны СНГ, в том числе, и Беларусь.

Все вещи, поступающие в приемные пункты, проходят тщательную двухступенчатую обработку. Сначала одежде предстоит химическая «стирка»: она вращается в огромных барабанах, наполненных раствором формальдегида. Именно это вещество придает секонд-хэндовским вещам знакомый многим неповторимый аромат. После химической стадии вещи обрабатываются паром и высокой температурой.

«Пароформальдегидная обработка абсолютно надежна в дезинфекционном плане, – говорит **заместитель декана медико-профилактического факультета БГМУ Петр Герасимович Новиков**. – После нее не остается никаких болезнетворных микробов. Что касается безопасности для здоровья самого формальдегида, то это вещество признано совершенно безвредным. Оно часто используется в медицине как средство дезобработки, им обрабатывают медицинские помещения, оптику и даже хирургические перчатки.

Пары формальдегида выветриваются очень быстро, поэтому вещи, обработанные таким способом, не должны представлять опасности для человека. Однако нужно учитывать, что у некоторых людей может возникать аллергия на самые безобидные вещества, в том числе и на формальдегид. Во избежание такой реакции, могущей повлечь за собой раздражение кожи, вещи из «секонд-хэнда» перед ноской лучше все-таки постирать».

Санитарно-эпидемиологические службы стран, из которых вывозится товар, должны обязательно провести экспертизу на наличие химической обработки, иначе вещи просто не смогут покинуть пределы «родины». На въезде в Беларусь товар должны сертифицировать белорусские санитарные врачи.

Чтобы быть уверенным в безопасности одежды, покупатель может потребовать у продавца документ с заключениями санитарных врачей обеих стран, в котором указывается, из какой страны поставлена партия товара, чем и как он обрабатывался при отправке. Заключение зарубежного врача обязательно должно быть переведено на русский или белорусский язык.

Кроме того, на товарном ярлыке или в другом документе, доступном потребителю, обязательно должны быть указаны сведения, характеризующие состояние бывшего в употреблении товара, информация о его явных или скрытых дефектах. Если это правило было нарушено, вы можете смело возвращать товар в магазин или требовать возмещения стоимости устранения дефектов.

С июня этого года министерство торговли утвердило список вещей, которые не должны продаваться в «секонд-хэндах». Это нательное белье, чулочно-носочные изделия, предметы женского туалета, товары для новорожденных (погремушки, жевательные кольца, бутылочки, соски), детские игрушки, бывшие в употреблении предметы личной гигиены, парфюмерно-косметические товары. Нельзя продавать «бэушное» постельное белье, а также шкуры зверей, если на них нет маркировки изготовителя.

По данным управления организации торговли и услуг министерства торговли Беларуси, торговля одеждой «секонд-хэнд» может осуществляться только в специализированных отделах или секциях и только по согласованию с органами государственного санитарного надзора.

Из всего вышесказанного можно было бы сделать вывод, что «бэушные» вещи вполне безопасны для здоровья, их качество строго контролируется, а права покупателя надежно защищены. Но есть один нюанс: все приведенные выше правила распространяются только на магазины «секонд-хэнд» и не касаются продажи этой группы товаров на непродовольственных рынках Беларуси. То есть вещевые развалы, вроде огромного «секонда» на Ждановичах, практически не контролируются. И хотя вещи, продающиеся там, тоже проходят обязательную санитарную обработку, они могут представлять опасность в результате грубого нарушения правил их хранения. К примеру, наш корреспондент наблюдал, как продавцы, то и дело роняя что-нибудь на землю, беспорядочно пакуют в огромные полиэтиленовые мешки намокшие под дождем кучи вещей. Нельзя гарантировать, что к тому времени, когда эта одежда снова будет выставлена на продажу, она будет столь же безопасна, как при распечатывании стерильного тюка.

Врачи также не рекомендуют покупать ношеную одежду с рук или в сохранившихся кое-где комиссионных магазинах. В отличие от западного «секонд-хэнда», вещи, продающиеся там, вообще не проходят никакой санитарной обработки.

Соб. инф.

Чем опасна внематочная беременность? И как ее вовремя можно распознать?

Марина Анатольевна, Полоцк

Отвечает ШМИГИРО Андрей Чеславович, врач акушер-гинеколог I категории Минской городской гинекологической больницы:

– Беременность считается внематочной, если располагается вне полости матки. Наиболее часто - это трубная беременность (98%), когда плодное яйцо прикрепляется в маточной трубе. В редких случаях возможна имплантация в яичник, в шейку матки, бывает прикрепление беременности непосредственно в брюшной полости.

При развитии беременности в маточной трубе с ростом эмбриона происходит перерастяжение стенки трубы, а затем ее разрыв, сопровождающийся массивным внутрибрюшным кровотечением, угрожающим жизни больной. Такое состояние проявляется яркой картиной катастрофы в брюшной полости (появлением резкой боли внизу живота, бледности кожи, холодного, липкого пота, головокружения, слабости, потери сознания) и не оставляет сомнений в диагнозе, однако, порождает сомнения в успехе лечения. Чтобы избежать такого драматического поворота событий, нужно ориентироваться на ранние признаки заболевания, вовремя обращаться к врачу, оставляя тому возможность своевременной диагностики и адекватного лечения.

Внематочная беременность проявляется задержкой менструации, болями в нижних отделах живота с иррадиацией в прямую кишку, кровянистыми выделениями из половых путей.

В реальной жизни, при задержке менструации, женщина обращается к гинекологу для проверки своих радостных (или тревожных) подозрений. Обследование начинается с ультразвукового исследования и анализа крови на ХГ (хорионический гонадотропин - гормон, образующийся оболочками плода с самых ранних сроков беременности). На повышении ХГ, отсутствии, по данным УЗИ, плодного яйца в полости матки, а, тем более, обнаружении его в расширенной маточной трубе, основывается диагностика внематочной беременности.

Оказывается!

Антиквариат опасен!

Старинные часы могут представлять серьезную опасность из-за наличия в них ртути.

Серебристая, подвижная и токсичная жидкость может быть найдена в целом ряде антикварных вещей. Например, основой для задника зеркал могут служить ртуть и олово; маятники часов раньше утяжеляли противовесами из сосудов с ртутью; а барометры, термометры и лампы могут содержать в своей основе ртуть в качестве балласта.

Проблема заключается в том, что ртуть, находящаяся в старых вещах может вытечь, это происходит вследствие старения самой вещи или из-за нарушения герметичности сосудов, содержащих ртуть, или же в процессе перевозки. Таковы данные исследования, проведенного американским Центром по контролю и профилактике заболеваний.

Спросите, к примеру, Энн Смит, которая содержит сувенирный магазинчик в сельском городке Дели, штат Нью-Йорк. Часы с маятником, утяжеленные ртутью, дали течь. В результате жидкая отрава пролилась на ковер, когда пришедшая уборщица, хотела немного передвинуть часы. Попытка собрать быстрые шарики ртути с помощью пылесоса только усугубила ситуацию. В магазинчик Parker House Gifts and Accessories пришлось вызывать специальную группу, которая провела обеззараживание помещения.

Вдыхание паров ртути может привести к повреждению мозга, сердца, почек, легких и иммунной системы. Даже несколько унций этого вещества, содержащегося в антиквариате, могут быть смертельно опасными.

Тест

Как у вас с чувством юмора?

Если вы хотите узнать свое отношение к юмору, отметьте один из трех ответов, наиболее удачный, на ваш взгляд. Если ни один из них вам не нравится, не отмечайте ничего.



1.Если кто-то идет в лес за грибами на ходулях, он поступает так:

а)чтобы было интереснее;

б)потому что боится змей;

в)чтобы лучше видеть грибы.

2.Если человек, торгующий «бочковым» пивом, вдруг просит кого-то из очереди принести ему лимонаду, то он поступает так:

а)потому что хочет за свои деньги выпить что-то получше;

б)чтобы рассмешить очередь;

в)потому что встал на правильный путь.

3.Если ваш коллега уснул на работе, то вы:

а)позовете начальника;

б)пока он спит, пойдете пить кофе;

в)громко хлопнете дверью.

4.В трамвае вы познакомились с симпатичной девушкой (юношей). Она (он) отказывается от свидания с вами. Вы отвечаете:

а)«Приятно было познакомиться»;

б)«Ладно, в другой раз»;

в)«А почему? »

5.На просьбу случайного прохожего дать ему мелочь вы отвечаете:

а)«Вы читаете мои мысли»;

б)«К сожалению, у меня получка только через десять дней»;

в)«Зачем они вам?»

6.Вам на глаза попалось объявление: «Меняю «Волгу» на «Запорожец». Считаете, что этот человек, который дал это объявление:

а)ждет, чтобы посмотреть, кто попадется на удочку;

б)наверно, не знает, «куда деньги девать»;

в)с ума сошел!

7.Если в переполненном трамвае кто-то наступил вам на ногу и не собирается с нее сходить, вы ему говорите:

а)«Нога, на которой вы стоите, моя»;

б)«Может быть, мы с вами поменяемся местами?»

в)«Будьте любезны подвинуться».

8.В кульминационный момент телевизионного детективного фильма вдруг гаснет экран. Вы считаете это:

а)прекрасной возможностью каждому придумать свою версию;

б)совершенно естественным;

в)плохой работой технического персонала на телевидении?

9.Если в «спортлото» выиграли цифры, зачеркнутые вами в билете, который вы забыли отправить, – то это:

а)упущенный шанс;

б)ваша невезучесть;

в)и вообще жизнь не удалась?

10.В гостях хозяева угощают вас тем, что вы заведомо не любите. А вы:

а)с улыбкой съедите и скажете, что хозяйка дома – просто художница в кулинарии;

б)будете есть с таким видом, что все поймут: вы делаете это через силу;

в)откажетесь?

А теперь подведем итоги. За каждый первый ответ (например, 1, а) начисляется 3 балла, за второй (например, 2, б) – 2 балла, за третий (например, 3, в) – 1 балл. Если ни один из ответов вас не удовлетворил – не получаете ни одного балла.

21-30 баллов. Юмор в вас просто «бурлит», даже перехлестывает через край. Так что будьте посдержаннее, иначе ваше поведение можно истолковать не так, как вам бы хотелось.

11-20 баллов. Вы обладаете здоровым, реальным чувством юмора, в шутках не перебарщиваете. Ваше остроумие не задевает и не утомляет окружающих.

6-10 баллов. Даже в хорошем настроении вы слишком практичны, трезвы в суждениях, а это никого не развеселит, скорее, утомит окружающих.

0-5 баллов. Вы мрачный человек. От этого невесело и вам, и вашим друзьям. Не удивляйтесь, если вашего общества иногда избегают.

Медсестра заходит в палату и обращается к больным:

- А где у нас Иванов?

- Да он спит.

- Иванов, Иванов, сейчас же просыпайтесь!

- Что? Кто? Зачем?

- Проснулись? Вот и хорошо. Я вам снотворное принесла.

***

В аптеке:

- Молодой человек, цианистый калий выдается только по рецепту, одной фотографии вашей тещи не достаточно!

***

На медосмотре врач замечает у мужчины вшей.

- Вы знаете, что у Вас вши?

- Знаю.

- А чем Вы их лечите?

- Ничем, они у меня не болеют.

***

- Сестра, – говорит врач, – пожалуйста, возьмите термометр, пройдите во вторую палату и посмотрите, у кого из больных под мышкой находится моя шариковая авторучка.

***

В купе поезда беседуют две дамы:

- Вы знаете, а ведь яйца от серебра чернеют!

- Да что вы!

- Правда! Я вот позавчера положила с яйцами серебряную ложечку и – что вы думаете? - почернели!

«Век живи - век учись» – подумал мужчина, лежавший молча на верхней полке, и переложил серебряный портсигар из кармана брюк в нагрудный...

***

Спускается мужчина по лестнице. На втором этаже сосед держит кота в руках и что есть мочи орет коту на ухо:

- Хочу Люсю из 56 квартиры!!!! Хочу Люсю из 56 квартиры!!!!!!

Мужчина вежливо спрашивает:

- Скажите, вы зачем коту на ухо орете?

Разъяренный сосед отвечает:

- Да?! Мне – нельзя, а ему всю ночь под окном – можно?!!

***

-Алло! Алло! Простите, а Машу можно?

-А кто ее спрашивает?

-Действительно! А кто ее вообще спрашивает?! Чтоб в 10.00 была у меня!

***

Телефон доверия. Измученный консультант-психотерапевт уже 4-й час общается с мужчиной, у которого жуткая депрессия:

- А про самоубийство вы не думали?

- Нет…

- А вы подумайте, подумайте!

***

- Скажите, пожалуйста, кто вас стриг?

- Мастер...

- Я понимаю, что мастер. А по профессии он кто?

***

В компании нового сотрудника знакомят с коллегами:

- Знакомьтесь, это Иван – старший менеджер. А сколько вам лет?

- 36.

- Оп! Теперь вы старший менеджер!

***

Две девочки 5 лет в детском саду. Одна хвастается другой:

- А у нас новый папа!

- А как его зовут?

- Сергей Степаныч.

- Петров?

- Да-а...

- А, этот – хороший! Он был у нас папой в прошлом году!

***

Начальник подчиненному:

- Вы хорошо подумали о своей зарплате перед тем, как мне хамить?!

- Нет, перед тем, как хамить, я подумал о ней очень плохо!

***

- Ну что ж, могу вас поздравить! В вас зародилась новая жизнь!

- Доктор... но я же мужчина!!!

- Да? Ну, собственно, глистам это как-то все равно...

***

- Алло! Я туда попал?

- Нет, вы попали не туда. Вас послать куда надо?

***

Надпись на воротах дома:

«Собака не злая.

Но имеет очень слабые нервы»

***

У меня хроническая офисная болезнь: до обеда всегда хочется есть, после обеда спать, и такое чувство, что мало платят!

***

Звонок ветеринару:

- Сейчас к вам придет моя теща со старой собакой. Так вы сделайте ей укол какого-нибудь самого сильного яду – чтоб не мучилась и сразу померла...

Ветеринар:

- А собачка одна найдет дорогу домой?

***

На уроке биологии:

- Почему у бегемотов круглые ступни?

- Чтобы легче было перепрыгивать с кувшинку на кувшинку.

***

Ученые из Гарвардского университета выяснили, что мыши размножаются гораздо быстрее, если им не мешают ученые из Гарвардского университета.

Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 19 (155)
11 октября 2007 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора
Валентина ГЛУШУК

Зам. главного редактора по рекламе
Елена МАСЛОВА

Дизайн и верстка
Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г.Минск,
ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать
05.10.2007 г.

Отпечатано в типографии
УП «Плутос-Маркет»
(лиц. ЛП № 02330/0148728 от 30.04.2004 г.)
220034, Минск,
ул.Кульман, 7

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листа.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в октябре – 6 000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА